उत्सव विशेष

गृहशोभा

अक्तूबर (द्वितीय), 2021 | ₹ 60

फैस्टिवल में फिट रहने के टिप्स

7 उत्सवी रैसिपीज

मौसम का असर मूड पर

टीवी पर अब कंटैंट नहीं किट्टू गिडवाणी

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

STOMAFIT®

लिक्विड व टैबलेट

SUNCARE
A WHO GMP COMPANY
SURE SAFE SECURE

सुनो जी, आ रहा है दीपावली का त्योहार, मिठाई और पकवान से है आपको बहुत प्यार, परहेज रखिएगा इस बार, कहीं पड़ न जाना फिर से बीमार।

पेट की और दीपावली के पकवान

हाहाहा, दिवाली पर खूब खायेंगे, पेट की समस्या से नहीं घबरायेंगे। अपच, कब्ज और ऐसीडिटी से नहीं है कोई डर, क्योंकि स्टोमाफिट है न अपने घर।

New Pack

अपच व ऐसीडिटी से तुरंत आराम

450ML, 200ML, 100ML, 90 TABLETS

only books magazines

HAEMOCAL®

Delicious Taste

ग्लूकोज़ से भरपूर आयरन टॉनिक

भूख न लगना, साधारण कमजोरी, बवासीर से एनीमिया, बच्चों में कमजोरी व थकावट, गर्भावस्था में खून की कमी, मासिक धर्म तथा कोविड-19 से आई कमजोरी को दूर करने में सहायक

New Pack

आपको और आपके परिवार को

दिपावली

की हार्दिक शुभकामनाएं

शहद सा गाढ़ा संतरे सा स्वाष्टि

300ML, 450ML

HAEMOCAL-Z जिंक के साथ उपलब्ध(450ml)

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें:

सनकेयर फार्मूलेशन्स प्रा. लि.

फोन:8447977889/999, 011-46108735, मेल:info@stomafit.com

सभी प्रमुख ऑनलाईन फार्मेसीयों पर उपलब्ध

हेमोकॉल खरीदने के लिए स्कैन करें

स्टोमाफिट खरीदने के लिए स्कैन करें

गृहशोभा

इस अंक में

संपादक व प्रकाशक: परेश नाथ
अक्तूबर (द्वितीय), 2021 | अंक : 692

उत्सव विशेष

22
उत्सवी खानपान यों रखें सेहत का ध्यान

60
फैशन

only books magazine

59
मनपसंद के लिए इतना तो कीजिए

14
सपनों को दें नई उड़ान

36
पकवान
मल्टीग्रेन लड्डू
चौको लड्डू 36
पीनट बटर लड्डू
ऐप्पल नारियल लड्डू 38
ओट्स आमंड लड्डू
फ्रूट कर्ड 40
चौकलेट क्रीम पुडिंग
दही क्रीम पुडिंग 42

गृहशोभा

इस अंक में

स्तंभ

फूल भी कांटे भी 06
विहंगम 08
समाचार दर्शन 12
सौंदर्य समस्याएं 18
स्वास्थ्य सुलझन 24
व्यक्तिगत समस्याएं 73

only books magazine

विशिष्ट व्यक्तित्व

पूनम मेटकर 59
किट्टू गिडवाणी 72

कथा साहित्य

छुअन 26
उफ ये पति 32
मेरा घर 44
दोनों ही काली 52
मैं हारी कहां 68

धारा के विपरीत

74

विविध

मौसम और मूड 30
जागृति तो सिर्फ
पढ़ने से आती है 48
क्या यही लोकतंत्र है 50

Only Book & Magazine

हवे मेळवो वॉट्सऐप ग्रुप मां बुक & मेगेज़िन श्रेष्ठ गुजरांती, हिन्दी, अंग्रेज़ी, पुस्तको वांचवा माटे अेक मात्र वॉट्सऐप ग्रुप

Only Book & Magazine

आ ग्रुप मां जोडाववा माटे जय हिन्द लखी ने वॉट्सऐप मेसेज करो

9687042373

Or

Click here

Join Our WhatsApp group For Book & Magazine

विज्ञापनदाता के सैंपल डाक विभाग के नियमों के कारण डाक की प्रतियों में नहीं हैं.

1. रचनाओं व स्तंभों के लिए ईमेल: article.hindi@delhipress.in
2. निमंत्रणों व प्रैस सूचनाओं के लिए ईमेल: invites.pressrelease@delhipress.biz
3. संपादक को पत्रों के लिए ईमेल: editor@delhipress.biz
4. ग्राहक विभाग के लिए ईमेल: subscription@delhipress.in

संस्थापक
विश्वनाथ
1917–2002

मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय: दिल्ली प्रैस भवन, ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. गुरुग्राम स्थित कार्यालय: ई-8, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. फोन: 41398888. अन्य कार्यालय: 31, 'महावीर मंजिल', जयपुर चैम्बर्स, अशोक रोड, अहमदाबाद-380009. फोन: 26577845. ● दिल्ली प्रैस नं. 11, फ्रेंड्स कॉलोनी, बालाजी गार्डन, सिकंदरा मार्ग, जोगाबाई-560051. फोन: 080-42013076. ● ए-4, सीताराम इंडस्ट्रियल एस्टेट, जीडी अंबेकर मार्ग, वडाला. फोन: 022-24122661 ● बी-3 वडाला उद्योग भवन 8, जयप्रकाश क्रास रोड, वडाला, मुंबई-400031. फोन: 022-65766303. ● 14-ए, अमृता बेनर्जी लेन, 'महावीर मंजिल', कालीघाट नजदीक बालुझी सिनेमा, कोलकाता, पश्चिम बंगाल-700026. फोन: 033-40675040. ● 14, 'महावीर मंजिल', सोसेस कॉलोनी, 150/182, मोडेअम रोड, चेन्नई-600008. फोन: 28554448. ● 122, 'महावीर मंजिल', विनायक ट्रेड सेंटर लेन, 116 पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. फोन: 27841596. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 राजु मार्ग, लखनऊ-226001. फोन: 2618856. ● शॉप नं. 12, डाउंड फ्लोर, अक्षिधाम टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001 फोन: 0612-2323840. ● गीतांजली टावर, शॉप नं. 114, प्रथम मंजिल, अम्बेडर रोड, जयपुर, राजस्थान-302006. फोन: 0952902226. ● जी-7, 'पायोनियर टावर्स', 1, मेयोर ड्राइव, कोच्चि-682031. फोन: 2371537. ● बी-31, नर्टमान ब्लॉग पार्क कालोनी, 80 फुट रोड, अशोक गार्डन थाना के पीछे, भोपाल-682023, फोन: 0755 2759853, 3254124. ● डीएलएफ-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003. ● दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड की आज्ञा बिना कोई स्थान किसी प्रकार उद्धृत नहीं की जानी चाहिए.

ISSN 0971-152X

अंतर्राष्ट्रीय समाशोधन मूल्य एजेंसी चार्जेज	एकवर्षीय डिलीवरी सार्क देशों के लिए	एकवर्षीय डिलीवरी यूरोप व साउथ अमेरिका	एकवर्षीय डिलीवरी अन्य देशों के लिए
1 वर्ष - 100 (US$)	245 (US$)	425 (US$)	200 (US$)
2 वर्ष - 195 (US$)	485 (US$)	845 (US$)	560 (US$)
3 वर्ष - 295 (US$)	730 (US$)	1270 (US$)	840 (US$)

मूल्य: यह प्रति ₹60
1 वर्ष: ₹1,000
2 वर्ष: ₹1,900

COPYRIGHT NOTICE

© Delhi Press Patra Prakashan Private Limited, New Delhi-110055. INDIA. No article, story, photo or any other matter can be reproduced from this magazine without written permission. **THIS COPY IS SOLD ON THE CONDITION THAT JURISDICTION FOR ALL DISPUTES CONCERNING PUBLISHED MATTER, SALE AND SUBSCRIPTION WILL BE COURTS/FORUMES/TRIBUNALS AT DELHI.** Printed, Published and Edited by Paresh Nath on behalf of /Delhi Press Patra Prakashan Private Limited at E-8, Jhandewala Estate, Near Rani Jhansi Road, New Delhi-110055. Printed by PSPC Press Private Limited. 50 DLF Industrial Area Phase-1, Faridabad, Haryana-121003.

सब्सक्रिप्शन और सर्कुलेशन के लिए संपर्क करें:
फोन नंबर: 91-11-41398888; एक्सटेंशन नंबर: 119, 221, 264. टोल फ्री नंबर: 18001038880 (सोमवार से शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 6 बजे तक) मोबाइल/एसएमएस/व्हाट्सऐप नंबर: 08588843408. Email ID: subscription@delhipress.in

गृहशोभा में प्रकाशित कथा साहित्य में नाम, स्थान, घटनाएं व संस्थाएं काल्पनिक हैं और वास्तविक व्यक्तियों, संस्थाओं से उन की किसी भी प्रकार की समानता संयोगमात्र है. दिल्ली प्रैस पत्र प्रकाशन प्राइवेट लिमिटेड के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक पारस नाथ द्वारा ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 से प्रकाशित एवं पी.एस.पी.पी.पी. प्रैस प्राइवेट लिमिटेड डी.एल.एफ.-50, इंडस्ट्रियल एरिया, फरीदाबाद, हरियाणा-121003 से मुद्रित. वार्षिक मूल्य: केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर/क्रेडिट कार्ड द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वित्तीय प्रायोजन लिमिटेड' के नाम से ई-8, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-55 को ही भेजें. चेक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते. भुगतान नकद नहीं.

FEMINA

INDO COUNT
Complete Comfort

FLAUNT YOUR HERITAGE WITH PRIDE.

This festive season, spark joy with sheets that celebrate our culture and traditions. Dress every home with happiness, with the Uphaar Collection from Layers.

Uphaar COLLECTION

Layers®
Dress Up Your Home

Marketed by Indo Count Industries Ltd

For Sales Inquiries : Mr. Asim Upadhyay: 989 293 1140
or Email us at : customercare@indocount.com

LayersSmartBedding | layerssmartbedding | Layers Smart Bedding | www.indocount.com

फूल भी कांटे भी

■ गृहशोभा का सितंबर (प्रथम), 2021 अंक बेजोड़ लगा. इस अंक में प्रकाशित कहानियां जहां हमेशा की तरह अच्छी लगीं, वहीं प्रकाशित लेख भी अच्छे लगे.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'प्रेम और विवाह मौलिक अधिकार' समसामयिक और अच्छी लगी. मेरी राय में प्रेम और विवाह निजी मामला है जिस में किसी का हस्तक्षेप नहीं होना चाहिए.

भले ही प्रेम विवाह जैसा संबंध आधुनिक सोच की देन हो, मगर वर्तमान सामाजिक परिस्थितियों के मद्देनजर यह एक प्रासंगिक व्यवस्था बन गई है.

इस में दोराय नहीं कि विवाह जैसा संबंध 2 परिवारों को समान रूप से प्रभावित करता है, जो केवल पतिपत्नी से ही संबंधित होता है, इस में विवाद होना कोई ऐसी घटना नहीं है जो केवल प्रेमविवाह अथवा परंपरागत विवाह से ही संबंधित है.

विवाह का महत्त्व 2 व्यक्तियों के जीवन को सुचारु रूप से चलाना

और उन्हें आत्मिक सुख प्रदान करना है और अगर प्रेम विवाह के फलस्वरूप 2 व्यक्ति एकदूसरे के साथ को सहज और सुरक्षित महसूस करते हैं तो इस में कोई बुराई नहीं.

–पुष्पा केडिया, हरियाणा

■ गृहशोभा महिलाओं की बेहतरीन पत्रिका है. यह महिलाओं को जागरूक करती है, साथ ही आधुनिक सोच से आगे बढ़ने को प्रेरित करती है.

गृहशोभा का सितंबर (द्वितीय), 2021 अंक भी हमेशा की तरह पसंद आया. इसी अंक में विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'औरतों को हक दें दया नहीं' से मैं पूरी तरह सहमत हूं. धर्म के ठेकेदार धर्म की आड़ ले कर पुराने समय से ही औरतों का शोषण करते आए हैं. आज की नारी शिक्षित है, सही और गलत में अंतर कर सकती है. फिर उसे इन धर्म की बेबुनियाद कुरीतियों में जकड़े रहने की क्या जरूरत है?

जब प्रत्येक क्षेत्र में औरतें अपना लोहा मनवा चुकी हैं, तो वे भी पुरुषों की तरह समान सम्मान की हकदार हैं. उन्हें न तो दया का पात्र समझा जाए और न ही उन पर दया दिखाई जाए. सम्मान पाना उन का हक है. इसी सम्मान के लिए उन्हें अपने लिए आवाज उठाना जरूरी है. तभी महिलाएं दयनीय स्थिति से बाहर निकल पाएंगी, वरना पुरुष उन्हें अपने पैरों तले रौंदते चले जाएंगे.

विहंगम के अंतर्गत प्रकाशित टिप्पणी 'देश नारों से नहीं चलता' पर मेरी राय यह है कि आज देश जिस भीषण अराजकता से गुजर रहा है, वह किसी से भी छिपा नहीं है. देश की आर्थिक स्थिति चरमरा गई है. आर्थिक बदहाली का आलम यह है कि महिलाओं को अपने जेवर तक बैंकों में गिरवी रख कर कर्ज लेना पड़ रहा है ताकि दो जून की खाने की व्यवस्था हो सके.

–अंजना शुक्ला, महाराष्ट्र ●

पाठक अपनी **राय इस पते पर भेजें:** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055. कृपया अपना मोबाइल नंबर जरूर लिखें.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी राय 9650966493 पर भेजें.

मेट्रो शहर - मुंबई, पुणे, हैदराबाद, दिल्ली और पूरे भारत में 100+ आउटलेट

निकटतम डीलर से संपर्क के लिए Google करे

PURE EV dealers near me

अधिक जानकारी के लिए
क्यूआर कोड स्कैन करें या
"www.pureev.in" पर जाएं

आखिर भारत चीन से पीछे क्यों है

भारत की औरतों को चीन से ज्यादा चीनी के दामों की चिंता रहती है पर चीन का खतरा और उस से कंपीटिशन हम सब के सिर पर हर समय सवार है.

वैसे तो चीनी राष्ट्रपति शी जिनपिंग ने अपना कार्यकाल रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन की तरह असीमित करा लिया है पर अभी वे अपने देश और दुनिया की नजरों में खलनायक नहीं बने हैं, जबकि तुर्की के रजब तैयब एर्दोगन और रूसी राष्ट्रपति पुतिन इसी तरह के बदलाव पर लोकतंत्र के हत्यारे और दुनिया के लिए खतरा घोषित कर दिए गए हैं.

पुतिन के विपरीत शी जिनपिंग की छवि एक बेहद सौम्य व सरल से नेता की है जो संरक्षक ज्यादा लगता है, मालिक कम. चीनी नीतियां भी ऐसी ही हैं. शी जिनपिंग के रोड और बैस्ट योजना का लक्ष्य सारे देशों को एक मार्ग से जोड़ना, बहुत देशों को पसंद आया है क्योंकि बहुत से अलगथलग पड़े देश व बड़े देशों के दूर वाले इलाकों से यह मार्ग गुजरने लगा है. यह पिछले 7-8 सालों से बन रहा है और बहुत जगह असर दिख रहा है.

चीन की प्रगति इन सालों में बेहद अच्छी रही है और चीन चाहे सैनिक तेवर दिखा रहा हो, उस की सेनाओं ने भारत के अलावा कहीं पैर नहीं पसारे हैं. साउथ सी में वह अपना प्रभुत्व जमा रहा है पर अभी तक शांतिपूर्वक है.

अब शी जिनपिंग ने पिछले 3 दशकों में सरकारी छूटों का लाभ उठा कर धन्ना सेठ बने चीनियों पर नकेल कसनी शुरू की है. चीन में भी अंबानियों और अदानियों की कमी नहीं है, जिन्होंने सिर्फ पहुंच और खातों के हेरफेर से पैसा कमाया है और कम्युनिस्ट देश में कैपिटलिस्ट मौज मना रहे हैं. अलीबाबा कंपनी के जैक मा का उदाहरण सब से बड़ा है जिस के पर हाल में कुतरे गए. एक भवन निर्माण कंपनी को भी डूबने से नहीं रोका गया क्योंकि उस ने बेहद घपला कर हजारों मकान बना डाले थे. हम तो पुरानी परंपराओं को खोदखोद कर निकाल कर सिर पर मुकुट में लगा रहे हैं.

चीनी नेता अब फिर से पार्टी राज ला रहे हैं जो अच्छा साबित होगा या नहीं अभी नहीं कह सकते पर यह पक्का है कि सिरफिरे ही सही कट्टरवादी माओत्सेतुंग ने ही चीन को पुरानी परंपराओं से निकालने के लिए हर पुरानी चीज को ध्वस्त कर डाला था. जो चीन तैयार हुआ वह दुनियाभर के लिए चुनौती बन गया है.

चीन अपनी सेना को भी मजबूत कर रहा है और अपने विमानों, पनडुब्बियों, एअरक्राफ्ट कैरियरों के बेड़े तैयार कर रहा है. भारत को डराए रखने के लिए चीन भारत सीमा के निकट हवाईअड्डे और सड़कें बना रहा है बिना विदेशी यानी पश्चिमी देशों की सहायता से.

अमेरिका शी जिनपिंग के चीन से भयभीत है और इसलिए आस्ट्रेलिया, जापान और भारत के साथ एक क्वैड संधि की गई है ताकि चारों देश मिल कर चीन का सामना कर सकें. इन चारों को यह तो पक्का भरोसा है कि वे चीन को अपनी तकनीक, बाहुबल या चालबाजी से बहका नहीं सकेंगे. जापान को मालूम है कि वह अब चीन पर कब्जा नहीं कर सकता जैसा उस ने 100 साल पहले किया था.

शी जिनपिंग का लैफ्ट टर्न वही टर्न है जो कांग्रेस अब राहुल गांधी की पहल में कर रही है. जब तक किसी देश का आम आदमी भरपेट खाना नहीं खाएगा और उसे बराबरी का एहसास नहीं होगा, वह उन्नति में सहायक नहीं होगा, अलीबाबा या अदानी या अंबानी किसी देश की उन्नति की नींव नहीं बन सकते हैं, ये परजीवी हैं जो आम जनता की रगों से खून चूसते हैं. हमारी मंदिर, हिंदूमुसलिम नीति भी वही है. शी जिनपिंग अलग दिख रहे हैं, कितने हैं, पता नहीं. हां, एक मजबूत चीन भारत के लिए लगातार खतरा रहेगा जब तक हम भी उतने ही मजबूत न हों. हमारी पूंजी तो फिलहाल प्रधानमंत्री के सपनों के संसद परिसर और राममंदिर में लग रही है.

रतीश

New

Dr. Juneja's

Roop Mantra®

Ayurvedic Cream, Capsules & Face Wash

ग्लोइंग स्किन के लिए प्राकृतिक नुस्ख़ा

आयुर्वेदिक रूप मंत्रा फेस वॉश आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल, बाहरी संक्रमण, दाग-धब्बे कम करने, प्रदूषण, मुंहासे साफ कर आपकी त्वचा को स्वस्थ, कोमल बनाए, निखारने में सहायक है, जिससे आपको मिले ताजगी भरा अहसास।

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

Most Trusted Brand of Asia 2014

NO 1 BRAND

WORLD'S FAKEST BRANDS 2014

• 24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से निर्मित

હવે મેળવો વૉટ્સએપ ગ્રુપ માં બુક & મેગેઝિન શ્રેષ્ઠ ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી, પુસ્તકો વાંચવા માટે એક માત્ર વૉટ્સએપ ગ્રુપ
Only Book & Magazine
આ ગ્રુપ માં જોડાવવા માટે
જય હિન્દ લખી ને વૉટ્સએપ મેસેજ કરો
9687042373
Or
Click here

बच्चों का बचपन तो न छीनो

धारावाहियों की जानीमानी ऐक्ट्रैस श्वेता तिवारी के मामले में मुंबई उच्च न्यायालय ने कहा है कि यद्यपि श्वेता तिवारी एक बिजी ऐक्ट्रैस है पर वह अपने 5 साल के छोटे बेटे का ध्यान अकेले नहीं रख सकती है, गलत है. श्वेता तिवारी का अपने पति अभिनव कोहली से कस्टडी का विवाद चल रहा है और दोनों में तलाक का मुकदमा चल रहा है. बेटा अभी श्वेता तिवारी के पास रह रहा है और अभिनव उस से मिल तक नहीं पाता.

अभिनव का कहना था कि उस के पास बच्चे को संभालने का काफी टाइम है जबकि श्वेता अपनी शूटिंगों में बिजी रहती है. हाई कोर्ट के जजों एसएस शिंदे और एन.जे. जामदार ने अभिनव को बेटे से सप्ताह में 2 घंटे मिलने और 30 मिनट की वीडियो कौल का हक दिया, उस से ज्यादा नहीं.

जिन विवादों में झगड़ा हो जाता है उन में पति की संपत्ति से ज्यादा जो दर्द देने वाला मामला होता है वह छोटे से या बड़े होते बच्चों की कस्टडी या उन से मिलने के अवसरों का होता है.

मांएं अकसर केवल पूर्व पति को तंग करने के लिए बच्चे पर संपूर्ण हक जमाने की कोशिश करती हैं, वे तरहतरह के आरोप लगा कर पति का पिता का हक भी छीन लेना चाहती हैं. यही विवाह की सब से बड़ी ट्रैजेडी है.

एक बार बच्चा हो जाने के बाद एक स्वाभाविक व प्राकृतिक लगाव पिता के मन में बच्चे के प्रति पैदा हो जाता है. वह दुनिया के सारे दुख भूल कर, संपत्ति दे कर बच्चे का साथ चाहता है और मां को परपीड़न सुख मिलता है. जब वह मां होने के नाते, जिस ने 9 महीने बच्चे को गर्भ में रखा, जिस ने अपनी ब्रैस्ट से दूध पिलाया, जिस ने रातरात भर जाग कर नैपी बदलीं, बच्चे पर पूरा हक मांगती है और पिता को सताती है.

जहां पैसे का मामला हो वहां तो थोड़ाबहुत लिहाज रहता है पर जहां पत्नी काफी कमा रही हो, वह वह पति के पैसे के बदले बच्चे के साथ रहने का हक नहीं छोड़ना चाहती जबकि संतान वह दोनों की होती है.

बच्चे क्या चाहते हैं यह आमतौर पर स्पष्ट नहीं होता क्योंकि स्वाभाविक लगाव तो हर बच्चे का मां के साथ ही होता है. 30-40-50 साल का बेटा भी जो बातें मां से शेयर कर सकता है, वह पिता से नहीं. पिता और बच्चों में प्यार तो होता है पर संवाद के खुलेपन पर एक अदृश्य सा परदा पड़ा रहता है.

पिता दो टूक बात कहता है, दो टूक सुनता है. मां पूरी कहानी सुनने को तैयार है, शुरू से आखिर तक. मां का प्रेम वात्सल्य वाला होता है, पिता का तार्किक, व्यावहारिक और थोड़ा रूखा. पिता के साथ रहते बच्चे भी भागभाग कर मां के पास पहुंचते हैं चाहे मां ने भले ही दूसरी शादी कर ली हो और दूसरे पति से उस के और बच्चे भी हो गए हों. बेटियों का लगाव तो पिताओं से बहुत देर में पनपता है जब उन्हें एक संरक्षक की जरूरत पड़ती है.

मुंबई हाई कोर्ट की राय अपनेआप में ठीक है कि व्यस्त मां भी बच्चे का खयाल रख सकती है. मां के पास यदि पैसा है तो वह सुरक्षा व देखभाल करने वालों को जमा कर सकती है. यदि पतिपत्नी में बन रही हो और दोनों कामकाजी हों तो भी बच्चे तो कुकों और आयों के हाथों ही पलते हैं. आज की तो दादीनानी भी देखभाल करने को मना कर देती हैं.

Only books magazine

धब्बा तो औरत पर ही लगता है

हर देश को अपनी सेना पर गर्व होता है और उस के लिए देश न केवल सम्मान में खड़ा होता है वरन उसे खासा पैसे की सुविधा भी दे दी जाती है. एक सुविधा दुनियाभर के सैनिक खुद ले लेते हैं, जबरन रेप करनी की. आमतौर पर हमेशा से राजाओं ने सेनाओं में भरती यही कह कर की होती है कि तुम मेरे साथ लड़ो, तुम्हें लूट में माल भी मिलेगा, औरतें भी. युगों से दुनियाभर में हो रहा है.

कोएंबटूर के एअरफोर्स एडमिनिस्ट्रेटिव कालेज में एक कोर्स में एक आईएएस फ्लाइट लैफ्टीनैंट और एक 26 वर्षीय युवती साथ में पढ़ रहे थे. एक शाम ड्रिंक्स लेते समय युवती को बेहोशी छाने लगी तो उसे उस के होस्टल के कमरे में ले जाया गया और युवती का कहना है कि वहां उस युवा अफसर ने उस के साथ रेप किया.

आमतौर पर इस तरह के रेप का फैसला सामान्य अदालतें करती हैं और इस मामले में सेना अड़ गई कि यह केस कोर्टमार्शल होगा यानी सैनिक अदालत में चलेगा. युवती को इस पर आपत्ति है कि उसे न्याय नहीं मिलेगा. कठिनाई यह है कि सेना पर निर्भर देश और कानून सैनिकों को नाराज करने का जोखिम नहीं लेता.

कोर्टमार्शल में सेना के अफसर ही जज का काम करते हैं और वे सैनिकों की प्रवृत्ति को अच्छी तरह समझते ही नहीं, उस पर मूक स्वीकृति की मुहर भी लगाते हैं. वे जानते हैं कि बेहद तनाव में रह रहे सैनिकों को कुछ राहत की जरूरत होती है और इस तरह के मामलों को अनदेखा करते हैं. सैनिकों को घरों से दूर रहना पड़ता है और वे सैक्स भूखे हो जाते हैं. इसलिए हर कैंटोनमैंट के आसपास सैक्स वर्करों के अड्डे बन जाते हैं.

ऐसे हालात में रेप विक्टिम को सैनिक अदालत से पूरा न्याय मिलेगा, यह कुछ पक्का नहीं है पर असल में तो सिविल कोर्टों में भी रेप के दोषी आमतौर पर छूट ही जाते हैं. हां, उन्हें जमानत नहीं मिलती और चाहे अदालतें बरी कर देती हों, वे लंबी कैद अंडर ट्रायल के रूप में काट आते हैं और रेप विक्टिम के लिए यही काफी होता है.

सिविल कोर्टों में अकसर पीड़िता अपना बयान वापस ले लेती है, चाहे लंबे खिंचते मामले, वकीलों की जिरह के कारण या लेदे कर फैसले के कारण. यह पक्का है कि जो धब्बा औरत पर लगता है वह टैटू की तरह गहरा होता है और रेपिस्ट पर लगा निशान चुनाव आयोग की स्याही जैसा. ●

कब्ज़ ने किया जीना मुश्किल ?

SHETH BROTHERS BHAVNAGAR

AYURVEDIC

KAYAM® TABLET

Smooth Stool

Healthy Stomach

Natural Laxative

कब्ज़ से करे फाईट, पेट रखे लाईट!

Apex Advertising-2021

Toll Free No.: 1800 419 0807 (Mon - Sat 11.00 am to 6.00 pm)

Available in Medical and Ayurvedic Shops | Buy online amazon | 1mg

only books magazine

હવે મેળવો વૉટ્સએપ ગ્રુપ માં બુક & મેગેઝિન શ્રેષ્ઠ ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી, પુસ્તકો વાંચવા માટે એક માત્ર વૉટ્સએપ ગ્રુપ
Only Book & Magazine
આ ગ્રુપ માં જોડાવવા માટે જય હિન્દ લખી ને વૉટ્સએપ મેસેજ કરો
9687042373
Or
Click here
Join Our WhatsApp Group For Book & Magazine

प्रेम है तो उम्र क्या: अब जब लैस्बियन हैं तो उम्र का अंतर किस काम का. रैशल मैंड्रो 41 साल की है और सूसन मिकूला 56 की और दोनों 20 साल से एकसाथ रह रही हैं. प्रेम में उम्र का अंतर न पहले तंग कर रहा था और न अब कर रहा है और जैसे धर्म की कट्टरता के खिलाफ सेमसैक्स मैरिज बंद कमरों से बाहर निकल रही हैं, उम्र के अंतर की बाधा भी निरर्थक हो रही है.

जिंदादिली मौजूद: जापानी गुड़ियाओं को बिकिनी में देखें तो ही पता चलेगा कि वे किस तरह छरहरी काया में कोमलता और आकर्षण को कैद करती हैं. जापान में राजनीतिक उथलपुथल और पिछड़ती अर्थव्यवस्था के बावजूद जिंदादिली मौजूद है और अब फिर सब अपने चढ़े फैट को घटा कर सही शेप में आ रही हैं.

दबे पांव दस्तक देता है: आइसलैंड में हर साल ब्रैस्ट कैंसर के प्रति जागरूक करने के लिए एक मूनवाक की जाती है जिस में 10 दिन के प्रोग्राम होते हैं. ब्रैस्ट कैंसर एक बड़ा जानलेवा रोग है जो हजारों परिवारों को हर साल रोताबिलखता बना देता है. मुसीबत यह है कि अभी तक इस का कारण कोई खास नहीं पता चला है और पता चलने पर जिंदगी कितने महीने या साल चलेगी, मालूम नहीं होता.

only books magazine

खतरा टला नहीं: जैसे ही कोविड का खतरा कम हुआ, पैसेंजर एअरपोर्टों की ओर ऐसे भाग रहे हैं जैसेकि उन के घर मगरमच्छ के जबड़े थे जिन से मुक्ति मिली है. हालांकि सारी सरकारें भयभीत हैं कि जब तक 75-80% लोग वैक्सीन न लगवा चुके हों, कोरोना मैडम कौलगर्ल की तरह किसी को भी डस सकती है और गिनती सैकड़ों से लाखों में हो गई तो क्या होगा? अमेरिका के हवाईअड्डे पर भीड़ से तो लग रहा है कि लोगों को अपने सुख स्वास्थ्य की सुरक्षा से ज्यादा प्यारे हैं.

झूठ का प्लेटफौर्म: अमेरिकी सीनेटर यानी सांसद एमी कलोबूचार उन में से हैं जिन्होंने पूर्व फेसबुक इंप्लाई फ्रांसिस हौगन को फेसबुक को जानबूझ कर भ्रामक व उत्तेजक पोस्ट डाले जाने से नहीं रोका क्योंकि मार्क जुकरबर्ग कट्टरवादी अमेरिकियों में अपने कस्टमर ज्यादा देख रहे थे. उन्होंने प्रौफिट कमाने के लिए तथ्यों को अनदेखा किया और झूठ को प्लेटफौर्म पर चलने और फैलने दिया. यह वही तकनीक है जो धर्मप्रचारक सदियों से अपनाते रहे हैं कि दूसरों के झूठ पर चुप्पी साधे रहो पर अपने धंधे के लिए हानिकर सच का मुंह बंद कर दो.

विज्ञान की जय हो: दुनियाभर की लैब्स कोविड से निबटने के उपचार ढूंढ़ने में लगी हैं और अब रोबोट भी डैवलप किए गए हैं जो दूर से ही टैस्ट भी कर सकें, मरीजों की देखभाल भी कर सकें. एरीजोना यूनिवर्सिटी का हैल्थ रिसर्च सैंटर ऐसी युवतियों से भरने लगा है जो रातदिन पैंडेमिक से लड़ने के काम कर रही हैं. काश, कोविड का उपचार व्रतहवन करने में मिल जाता तो भारत के बल्लेबल्ले हो जाते.

बस यादें ही शेष: अमेरिका ने दूसरे विश्व युद्ध में वहां बसे जापानियों को कैंपों में कैद कर डाला था क्योंकि उन्हें शक था कि हवाई के पर्ल हार्बर पर हवाईजहाजों से हमला वहां बसे जापानियों की सहायता से हुआ था. 3-4 साल हजारों जापानी मूल के अमेरिकी इसलिए बंदी बने रहे कि कुछ ने अपनी पूर्व मातृभूमि के लिए काम किया. इन बंदी जापानियों की याद में अब बहुत से म्यूजियम खोले जा रहे हैं क्योंकि अब अमेरिका और जापान अच्छे दोस्त हो गए हैं. ये तीनों उन जापानियों की संतानें हैं जिन्हें बंद किया गया था. ●

only books magazine

अपने सपनों को
पूरा करने के लिए
अरमानों को कैसे
जिएं कि आप
सफल कहलाएं...

Rajeev

सपनों को दें नई उड़ान

हाल ही में रुचि शाह से मिलना हुआ तो वे कहने लगीं, "क्या करें बेटी को समय ही नहीं मिलता."

"कहां व्यस्त रहती है इतनी वह?" मैं ने पूछा.

"क्या बताऊं आजकल औनलाइन पर्सनैलिटी डैवलपमैंट और सैल्फ यूमिंग कोर्सेज जौइन किया है. उस के अलावा 1 घंटा सुबह जिम जाती है. पढ़ाई तो है ही सही," इतना कुछ आखिर क्यों?

"अब जिंदगी में कुछ करना है तो मेहनत तो अभी से ही करनी होगी न," रुचि शाह का जवाब सुन मैं चुप रह गई, किंतु मन ही मन सोचने लगी कि ऐसा भी क्या करना है इन्हें. मेरी बेटी भी तो उसी के साथ पढ़ती है, उसे तो बहुत समय मिलता है. बहुत कुछ है इंटरनैट पर... घर आ कर मैं और मेरी बेटी जब रसोई में एकसाथ काम कर रहे थे तो बातों ही बातों में मैं ने कहा, "आज रुचि शाह मिली थीं. बता रही थीं कि उन की बिटिया मायरा पूरा दिन कुछ न कुछ सीखती रहती है. बहुत व्यस्त रहती है और तुम हो कि इंस्टा, यूट्यूब में समय गंवा रही हो."

"ऐसा क्यों सोचती हैं आप मौम? मैं क्या सारा समय इंस्टा और यूट्यूब पर फालतू समय बिताती? हां, इंटरनैट पर भी बहुत सारे इंफौर्मेटिव वीडियो आते हैं उन्हें देखती. हां, इंस्टा पर अपने पहचान के लोगों से मिलती. आखिर मुझे भी तो अपनी जिंदगी जीनी है या टाइम मशीन बन कर रह जाऊं? उफ, मौम आप कंपेयर क्यों कर रही हैं?

"यह कोई नई बात नहीं कि मायरा हर समय व्यस्त रहती हैं, पर उस की जिंदगी कोई जिंदगी है? न तो वह किसी से मिलती है और न ही किसी से कभी बात करने की फुरसत है उस के पास और सब से जरूरी बात यह कि क्या वह स्वयं खुश है ऐसी जिंदगी से?

जिंदगी में क्या करना है

"खुश होगी तभी तो इतना कुछ कर लेती है वह."

"नहीं मौम आप को कुछ भी नहीं पता. वह तो चक्की के 2 पाटों में पिस रही है. उस के डैड तो उसे सीए, एमबीए करवा कर अफसर बनाना चाहते हैं और उस की मौम उसे मौडल बनाना चाहती हैं. वह अपना पूरा समय उन की आकांक्षाओं को पूरा करने में बिताती है. जैसे उस की तो कोई लाइफ ही नहीं."

"उस के पैरैंट्स भी तो उसी के भले के लिए सोचते हैं."

हां, सोचते होंगे, पर पहले वे दोनों आपस में मिलबैठ कर बातचीत कर तय कर लें कि उन्हें

अपनी बेटी को क्या बनाना है. बेचारी 2 नावों की सवार न तो हंसबोल पाती है और न ही कुछ तय कर पाती है कि आखिर उसे अपनी जिंदगी में क्या करना है. जरा वजन बढ़े तो उस की मौम उस के खानपान पर प्रतिबंध लगा देती हैं.

"आखिर कब तक वह अपने मातापिता के अरमानों के बोझ तले दब कर ऐसी जिंदगी जी

सकेगी? अभी तो समय कम पड़ रहा है वरना उस की मौम उसे कत्थक डांस क्लास और जीइन करवाएंगी. माधुरी दीक्षित और ऐश्वर्या राय की छवि देखती हैं उस की मौम उस में."

"तो तुम्हारे हिसाब से उसे ये सब नहीं करना चाहिए? अपने मातापिता से विद्रोह करना चहिए?"

"हां, बिलकुल करना चाहिए. माना उस के मातापिता पढ़ेलिखे हैं, अच्छा कमाते हैं, दोनों वर्किंग हैं, किसी चीज की कोई कमी नहीं, लेकिन वे अपने सपनों का बोझ अपनी बेटी पर नहीं लाद सकते. मैं तो यही कहूंगी कि वे पढ़ेलिखे हैं, पर समझदार नहीं."

"यह क्या कह रही हो तुम?" मैं ने कहा.

अपनी भी तो मरजी है

"मैं ठीक कह रही हूं मौम. यदि वे समझदार होते तो अपनी बेटी की खूबियों को पहचानते. मालूम है वह फ्री पीरियड में लाइब्रेरी जाती है और वहां अफ्रीका के जंगलों और जानवरों के बारे में पढ़ती है, हम लोगों से फोन ले कर इंटरनैट पर वाइल्ड लाइफ मिस करती है. वे सब करते समय उस के चेहरे पर अलग ही मुसकराहट होती है. हम सभी सहेलियां उस की इस मामले में बहुत मदद करती हैं.

हम अपने फोन उसे दे देती हैं ताकि वह इंटरनैट का इस्तेमाल कर सके. उस के पैरेंट्स ने उस के फोन पर तो रैकर लगा रखा है ताकि वह उन की मरजी के खिलाफ कुछ देखपढ़ न ले. उफ, यह तो बहुत गलत है. आखिर वह भी तो फ्री पीरियड में अपनी मरजी का कुछ तो करना चाहती होगी."

"तो तुम क्या कहती हो उसे अपने मातापिता से झगड़ा करना चाहिए?"

नहीं मौम, उसे झगड़ा नहीं करना चाहिए, लेकिन उन के सपनों के बोझ तले अपने जीवन को भी नष्ट नहीं करना चाहिए बल्कि अपने पसंद के क्षेत्र की पूरी जानकारी ले कर अपने मातापिता से बातचीत करनी चाहिए. वह जंगलों और जानवरों से प्रेम करती है. माना यह फील्ड नई है जिस की जानकारी उस के मातापिता को नहीं. शायद हम जैसे लोग आमतौर पर इस फील्ड में नहीं जाते, पर हर फील्ड में कुछ न कुछ स्कोप तो होता ही है. फिर आजकल तो टूरिज्म इंडस्ट्री खूब फूलफल रही है. नैशनल जियोग्राफिक चैनल, डिस्कवरी चैनल पर ये सब कितना आता है. वह किसी खास विषय या जानवर पर रिसर्च भी कर सकती है. किंतु आप लोगों को ये सब बताना फुजूल है. आप लोग तो लकीर के फकीर बने रहना चाहते हैं जैसे जो सब आप ने किया या सोचा उस के अलावा दुनिया में कुछ और अच्छा है ही नहीं. मुझे तो डर है कि मायरा कहीं स्ट्रैस और फ्रस्ट्रेशन में पढ़नालिखना ही न छोड़ दे."

"नहीं वह अच्छी लड़की है. वह ऐसा नहीं करेगी कभी."

निरंतर प्रयासरत

"अच्छी लड़की माई फुट. मौम बस पैरेंट्स कहें वही करो तब ही अच्छी लड़की होती है? मैं क्या बुरी लड़की हूं. लेकिन मेरी अपनी ओपिनियन होती है, मैं रिस्पैक्ट करती हूं अपनी ओपिनियन और अपनी चौइस की. मैं अपने सपनों को साकार करने के लिए जब आंखें मूंदती तो हूं मन ही मन कहती हूं कि यस आई विल डू इट और उस के लिए निरंतर प्रयासरत हूं, लेकिन आप लोगों ने अपने सपने मुझ पर लादे नहीं. मैं जो पढ़ना चाहती हूं उस की छूट दी.

हकीकत तो यह है कि सबकुछ मैं ने ही तय किया. जो मुझे कालेज में पढ़ाया जाता है मैं उसे एक दिन पहले ही घर में पढ़ लेती हूं क्योंकि मुझे वह सब अच्छा लगता है. मुझे अपने विषय में ज्यादा सिर नहीं खपाना पड़ता. इसीलिए आप को मेरी मेहनत नजर भी नहीं आती और मैं समय निकाल कर मौजमस्ती भी कर लेती हूं."

"हां, बात तो तुम्हारी सही है. तुम अपनी सहेली को क्यों नहीं समझाती कि वह अपने मातापिता से बात करे और उन्हें बताए कि वह अपनी पसंद का कैरियर चुनना चाहती है?"

"उन्हें समझा कर कोई फायदा नहीं मौम क्योंकि उस के मातापिता दोनों ही एकदूसरे को नहीं समझ पाए. बस दोनों अपनी जिद पर अड़े हैं कि एक के अनुसार बेटी मौडलिंग करे और दूसरे के अनुसार हर वक्त किताबों में सिर घुसाए रखे. पहले उन्हें आपस में समझना जरूरी है और यह जानना जरूरी है कि उन की बेटी क्या करना चाहती है पर वे दोनों इतने नासमझ हैं कि इस विषय पर बेटी से बातचीत ही नहीं करते.

"बस उस के लिए एक पगडंडी बना दी है और जैसे घोड़े की आंखों पर कनपटा बांध दिया जाता है कि वह साइड में न देखे बस आगे देखे वैसे ही उसे अपने मातापिता की आंखें ले कर उस पगडंडी पर चलना है."

"हां, बात तो तुम सही कहती हो," मैं ने कहा.

सपनों को जिओ

"आप को लगता है कि मैं सही कह रही हूं तो आप ही समझाओ उस की मौम व डैड को वरना किसी दिन वह कुछ गलत न कर बैठे. उस ने विद्रोह कर दिया तो फिर वह उन दोनों से बहुत दूर चली जाएगी. हो सकता है वह मौडल या अफसर बन जाए, किंतु उस के मातापिता की आंखें कब तक उसे राह दिखाएंगी. वह तो वाइल्ड लाइफ सफारी को मिस करती है और सोचती है एक बार मांबाप का सपना पूरा कर दे, फिर अपना सपना पूरा करेगी. एक बार मौडलिंग में चली भी जाएगी तो छोड़ देगी या फिर किसी बड़ी कंपनी में अफसर बन गई तो नौकरी छोड़ देगी और यदि यह भी न हुआ तो पूरी जिंदगी कसमसाती रहेगी अपने अधूरे ख्वाबों के साथ. अपने सपनों को जिओ. आखिर जिंदगी उस की है और उसे ही जीनी है. उसे अपने सपने को पूरा करने के लिए प्रयास करना चाहिए न कि अपने मातापिता के अरमानों को जीना चाहिए."

-रोचिका अरुण शर्मा ●

Divisa
www.divisastore.com

सच्ची सहेली®

आयुर्वेदिक औषधीय टॉनिक

कठिन दर्द

चिड़चिड़ापन

थकान

कमजोरी

कमर कटना

इम्यूनिटी

आदि में सहायक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

अब पहले से ज्यादा फायदा

67 दुर्लभ प्राकृतिक जड़ी बूटियों से बना 'सच्ची सहेली' आयुर्वेदिक टॉनिक विशेष लाभकारी है।

24x7 Helpline: 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli

Available at all medical & general stores

मेरी उम्र 50 साल है. मेरे बाल गिर रहे हैं. मैं अपने बालों को हैल्दी कैसे रखूं कोई उपाय बताएं?

बालों को हैल्दी रखने के लिए नियमित मसाज करनी जरूरी है. मसाज के लिए हेयर टौनिक या हेयर औयल का इस्तेमाल किया जा सकता है. तेल बालों को नरिश करने के साथसाथ मजबूत व शाइनी भी बनाता हैं. बाल प्रोटीन के बने होते हैं इसलिए खाने में प्रोटीन की मात्रा पर्याप्त बनाए रखना जरूरी है.

अंकुरित दालें, दूध, अंडा, मछली, सोयाबीन, चिकन आदि प्रोटीन के बहुत अच्छे स्रोत हैं. इन्हें अपने खाने में शामिल करें. सप्ताह में एक बार घरेलू पैक का इस्तेमाल करना अच्छा रहता है. इस के लिए रीठा, आंवला, शिकाकाई व मेथीदाना को रात को पानी में भिगो दें. सुबह इसे उबालें. जब पानी करीब सुख जाए तो इसे पीसें और उस में ऐलोवेरा जैल व अंडा मिला लें. फिर इसे पैक की तरह इस्तेमाल करें.

मेरा उम्र 30 साल है. मेरी स्किन काफी औयली है. मुझे बहुत सारे पिंपल्स निकल आए हैं. प्लीज कोई समाधान बताएं?

अगर स्किन औयली हो तो हवा की नमी, औयल, धूलमिट्टी मिल कर ब्लैकहैड्स बन जाते हैं जिन में इन्फैक्शन होने से पिंपल्स निकल आते हैं. आप अपनी स्किन को बारबार साफ करती रहें ताकि पिंपल्स न बनें. अगर आप घरेलू उपचार आजमा चुकी हैं तो किसी कौस्मैटिक क्लीनिक में जा कर ओजोन या लेजर की सीटिंग लेने से पिंपल कुछ ही दिनों में ठीक हो जाते हैं.

मेरी उम्र 25 वर्ष है. मेरी आंखों के नीचे बहुत सारे काले घेरे हैं. उन्हें कम करने का कोई आसान उपाय बताएं?

काले घेरे रिमूव करने के लिए संतरे या आलू के रस में कौटन गीली करें. फिर इसे आंखें बंद कर पलकों पर कुछ देर रख दें. ऐसा नियमित करने से आंखों को आराम भी मिलेगा. इस के अलावा नींद पर्याप्त मात्रा में लें. अंधेरे में टीवी न देखें या फोन पर ज्यादा काम न करें. हो सके तो किसी कौस्मैटिक क्लीनिक में जा कर यलो लेजर ले लें. इस से काले घेरे बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं. रोज बादाम के तेल में कुछ बूंदें औरेंज औयल की मिला कर तर्जनी उंगली से हलकीहलकी आंखों के चारों तरफ मालिश करें.

काजल के बिना मेरी आंखें सूनी लगती हैं. बिना लाइनर के बाहर जाना अच्छा नहीं लगता. काजल लगाने से स्मज हो जाता है. कोई उपाय बताएं जिस से मैं सुंदर लग सकूं?

काजल खरीदते वक्त ध्यान हमेशा दें कि वह लौंगलास्टिंग और स्मजप्रूफ हो. आप चाहें तो परमानैंट

काजल लगवा सकती हैं जोकि 15 साल रहता है. कभी फैलता नहीं. ध्यान रखें कि जहां से लाइनर काजल लगवा रही हो वहां हाइजीन का खास ध्यान रखा जाता हो.

मेरे नाखून बहुत जल्दी टूटते हैं और हाथ सुंदर नहीं लगते. नाखूनों को मजबूत करने के लिए क्या करूं?

नाखून प्रोटीन से बने होते हैं इसलिए खाने में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होनी चाहिए. नाखूनों को मजबूत करने के लिए अपने खाने में विटामिन ई, फाइबर व प्रोटीन भरपूर मात्रा में लेने चाहिए. रोजाना हरी सब्जी जरूर खाएं. फल और दालें भी नाखूनों को अच्छा करने के लिए हैल्प करती हैं.

कैल्सियम की कमी के कारण भी नाखून टूटने लगते हैं. इसलिए कैल्सियमयुक्त खाना जैसेकि दूध, दही, अंडे का इस्तेमाल करें. नाखूनों को शेप में रखें ताकि वे टूटें नहीं. रोज कुछ देर के लिए जैतून के कुनकुने तेल में कुछ देर इन्हें भिगोएं और हलकीहलकी मसाज करें. इस से नाखून मजबूत हो जाते हैं. नाखूनों पर नेलपौलिश लगाए रखने से नाखून जल्दी नहीं टूटते.

लगातार बिंदी लगाने से मेरे माथे पर हलका निशान पड़ने लग गया है. इसे हटाने या कम करने के लिए क्या करूं?

अगर आप की बिंदी का ग्लू अच्छी क्वालिटी की नहीं होता तो निशान पड़ने के चांसेज रहते हैं. अत: हमेशा अच्छी क्वालिटी की बिंदी ही खरीदें. रात को सोने से पहले जरूर उतार दें और फेस को साफ कर लें. जो निशान पड़ गया है उसे कम करने के लिए ऐलोवेरा जैल में कुछ ड्रौप्स नीबू की डाल कर निशान वाली जगह पर रोज $^1/_2$ मिनट मसाज करें और फिर उस पर नारियल का तेल लगा कर कुछ देर छोड़ दें. ऐसा करने से फर्क पड़ने के चांसेज हैं. आप चाहें तो किसी कौस्मैटिक क्लीनिक में जा कर लेजर ट्रीटमैंट व यंग स्किन मास्क लगवा सकती हैं. इस से निशान काफी हद तक खत्म हो सकता है. कैमिकल पील भी करवा सकती हैं जिस से स्किन की एक लेयर निकल जाती है और निशान मिट जाता है.

मुझे आईब्रोज बनवाते वक्त थ्रैडिंग करने से बहुत तकलीफ होती है. कभीकभी तो यह इतनी असहनीय हो जाती है कि आंसू तक निकल आते हैं. प्लीज बताइए क्या करूं?

आईब्रोज करवानी बहुत जरूरी है क्योंकि सही आकार की आईब्रोज हमारे फेस को सही शेप देती हैं. दर्द से छुटकारा पाने के लिए आईब्रोज कराने से पहले आईब्रोज पर बर्फ से मसाज करवाएं जिस से आईब्रोज नम हो जाते हैं और दर्द कम होता है. थ्रैडिंग के दर्द से बचने के लिए उस वक्त चुइंगम चबाएं. दर्द कम महसूस होता है.

जो लड़की आप की आईब्रोज कर रही हो उस से बोलें कि थ्रैड को वेट कर ले. इस से आप को कम दर्द होगा. थ्रैडिंग करते वक्त अच्छी तरह स्ट्रैच करें. इस से भी दर्द में कमी आती है. थ्रैडिंग के बाद मौइस्चराइजर से अच्छी तरह मसाज करें. आईब्रोज पर ऐलोवेरा जैल लगा लें. इस से दर्द व जलन शांत होती है और रैडनैस भी कम हो जाती है.

–समस्याओं के समाधान ऐल्प्स ब्यूटी क्लीनिक की फाउंडर डाइरैक्टर ***डा. भारती तनेजा*** *द्वारा* ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 96509664 93 पर भेजें.

सही पोषण से बनेगी बात

अकसर यंग एज में महिलाएं फैशनेबल दिखने के लिए अपने पहनावे पर तो ध्यान देती हैं, लेकिन परिवार व घर की भागदौड़ के चक्कर में अपनी सेहत को पूरी तरह से इग्नोर कर देती हैं. उनका अपने शरीर की न्यूट्रिशन संबंधित जरूरतों को पूरा करने पर जरा भी ध्यान नहीं रहता है, जिससे उनके शरीर में विटामिंस, मिनरल्स की कमी होने से वे छोटी उम्र में ही खुद को अंदर से कमजोर महसूस करने लगती हैं. ऐसे में अपनी हेल्थ का ध्यान रखने व यंग दिखने के लिए जरूरत है न्यूट्रिएंट्स की, क्योंकि अगर आप हेल्दी हैं तो आप अपने परिवार का भी ठीक से ख्याल रख पाएंगी.

तो आइए, जानते हैं उन जरूरी न्यूट्रिएंट्स के बारे में:

आयरन: शरीर को हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आयरन की जरूरत होती है. यह रेड ब्लड सेल्स में पाया जाता है, जो शरीर के विभिन्न अंगों व ऊत्तकों में ऑक्सीजन वाहन का काम करता है. लेकिन जब शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है, तो खून की कमी हो जाती है, जिसके कारण शरीर में ऊर्जा नहीं रहने के कारण शरीर जल्दी थक जाता है. इसके लिए डाइट में बीन्स, हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, अनार, चुकंदर, एप्रीकोट, किशमिश, सीफूड को शामिल करने के साथ-साथ आप सप्लिमेंट का भी सहारा लें ताकि आयरन की कमी को जल्दी रिकवर किया जा सके.

विटामिन डी: वैसे तो शरीर को विटामिन डी की हर उम्र में जरूरत होती है, लेकिन 30 साल की उम्र के बाद शरीर में इसकी जरूरत ज्यादा बढ़ जाती है, क्योंकि एक तो बोंस की हैल्थ के लिए और दूसरा भोजन से कैल्सियम के साथ लिया जाए तो यह बोंस की हैल्थ का खास ध्यान रखता है. कुछ शारीरिक कार्यों के लिए विशिष्ट विटामिंस की जरूरत होती है. शरीर को कैल्सियम के उचित स्तर को अवशोषित करने और बनाए रखने में मदद करने के लिए विटामिन डी बहुत आवश्यक होता है. यह शरीर को विभिन्न बीमारियों से बचाए रखने के लिए इम्यून सिस्टम को भी हेल्दी बनाए रखने में मददगार होता है. प्रेग्नेंट महिलाओं में विटामिन की जरूरत और बढ़ जाती है. यह बच्चे की बोंस, दांत, हार्ट और नर्व सिस्टम को डेवलप करने में मददगार होता है. ऐसे में आप इसे खाने से लेने के साथ-साथ मल्टीविटामिंस से भी लेकर शरीर की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं.

विटामिन बी 12: विटामिन बी12 मेटाबोलिज्म को बूस्ट करने का काम करता है, साथ ही रेड ब्लड सेल्स को बनाने में भी मदद करता है. शरीर को विटामिन बी12 की जरूरत रेड ब्लड सेल्स को बनाने के लिए होती है, जो ऑक्सीजन को पूरे शरीर में पहुंचाने का काम करता है. लेकिन जब शरीर इस विटामिन के अभाव में रेड ब्लड सेल्स नहीं बना पाता तो आप थकान, कमजोरी होने के साथ-साथ एनीमिया की भी गिरफ्त में आ जाते हैं. इसके लिए आप अपनी डाइट में चिकन, फिश, अंडे, दूध, दही, पनीर को ऐड करने के साथ-साथ सप्लिमेंट भी ले सकते हैं.

फॉलिक एसिड: यह स्वस्थ मस्तिष्क व रीढ़ की हड्डी के निर्माण में मदद करता है. यह कोशिकाओं के बिल्डिंग ब्लाक्स डीएनए और आरएनए के निर्माण में मदद करने के साथ-साथ डीएनए में बदलाव होने से भी बचाता है, जो कैंसर के लिए जिम्मेदार माना जाता है. इस विटामिन की गर्भवती महिलाओं को खास तौर पर जरूरत होती है ताकि बर्थ डिफेक्ट से बचा जा सके. इसके लिए आप अपनी डाइट में हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, अंडे, स्ट्रॉबेरी, खट्टे फल इत्यादि शामिल करें. इसमें मल्टीविटामिंस का भी अहम रोल होता है.

विटामिन सी: यह घावों को तेजी से भरने के साथ-साथ रेड ब्लड सेल्स को बनाने में भी मदद करता है. यह नोरएपिनेफ्रीन नामक मस्तिष्क रसायन के स्तर को भी बढ़ाता है, जिससे आप अधिक सतर्क व चीजों के प्रति ज्यादा ध्यान एकाग्र कर पाते हैं.

विटामिन ई: इसे प्रजनन संबंधित विकारों के खिलाफ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में काफी प्रभावकारी माना जाता है. इसलिए सलाह दी जाती है कि रिप्रोडक्टिव एज में महिलाओं को ज्यादा मात्रा में विटामिन ई का सेवन करना चाहिए. साथ ही विटामिन ई हैल्दी सेल्स को बनाने के साथ-साथ एजिंग प्रोसेस को भी स्लो करने का काम करता है. यह हमारे इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने के लिए भी बहुत जरूरी माना जाता है. इसके लिए आप नट्स, सीड्स, सोया व ऑलिव ऑयल को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें.

कैल्सियम: यह हड्डियों को मजबूत बनाने व उन्हें मेंटेन रखने का काम करता है. शरीर में इसकी कमी से ओस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ सकता है. साथ ही यह ब्रेन के युवारु रूप से कार्य करने के लिए भी अनिवार्य माना जाता है. लेकिन महिलाओं को विभिन्न स्टेजेस जैसे मेंस्ट्रुएशन, प्रेग्नेंसी, ब्रेस्टफीडिंग, मेनोपोज आदि से गुजरना पड़ता है, जिसके कारण शरीर में कैल्सियम की कमी होने लगती है. इसकी पूर्ति न सिर्फ खाने से बल्कि इसके लिए मल्टीविटामिंस की भी जरूरत होती है.

डाक्टर शिप्रा रॉय (एमबीबीएस ऑनर्स, एमएस, पटना) का कहना है कि अकसर हम सोचते हैं कि हम भरपूर खाना खा रहे हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि उससे शरीर की सभी पौष्टिक

जरूरतें पूरी हों, क्योंकि एक महिला को जीवन की विभिन्न स्टेजेस में जरूरत से ज्यादा पौष्टिक तत्त्वों की जरूरत होती है, जिनकी पूर्ति सिर्फ खाने से नहीं होती है बल्कि उसके लिए मल्टीविटामिंस लेने ही पड़ते हैं ताकि शरीर की विटामिंस व मिनरल्स से संबंधित सभी जरूरतें पूरी हो जाएं. इसलिए डाक्टर की सलाह व जरूरत होने पर मल्टीविटामिंस का सहारा लें. **-पारुल ●**

स्वस्थ आयु का रहस्य है ..सही पोषण

- दैनिक स्वास्थ्य और स्फूर्ति प्रदान करता है।
- पोषण की कमी से संबंधित सभी महिला स्वास्थ्य समस्याओं को कम करता है।
- सभी महिला रोगियों के लिए एक संपूर्ण पोषण पूरक पूरे दिन ऊर्जा बढ़ाता है।

जनहित में जारी-

To Boost energy throughout day

SOFZID® WOMAN

Multivitamin, Multimineral with Natural Extracts Capsules

Assures Her Vitality & Well-being... Daily

के सौजन्य से-

Gynecare

यों पाएं निखरी त्वचा

हर्बल प्रोडक्ट्स से अपनी त्वचा का ध्यान रखें कुछ यों...

हमारी त्वचा हमारी वह शान है जिसका हमें सदा ध्यान रखना चाहिए. कुदरत ने हर किसी की त्वचा अलग तरीके से बनाई है और हर त्वचा खूबसूरत है. हमारी त्वचा का ध्यान रखना हमारे हाथ में है. हम हर रोज पार्लर नहीं जा सकते लेकिन हम अपनी त्वचा का पार्लर जैसा ध्यान रख सकते हैं. आइए, जानें कुछ बेहतरीन तरीके जिनसे हम अपनी त्वचा को खास और मुलायम बना सकते हैं:

अपनी त्वचा को मॉइश्चराइज्ड रखें

चाहे आपकी त्वचा ऑयली हो या ड्राई, हर त्वचा के लिए मॉइश्चराइजिंग बहुत जरूरी है, क्योंकि बढ़ती उम्र, हार्मोनल बदलाव और मौसम के हिसाब से हमारी त्वचा खुद को ढालती है, जिसकी वजह से कभी-कभी हमारी त्वचा का मॉइश्चर कम हो सकता है या खो सकता है. धूल, मिट्टी और प्रदूषण हमारी त्वचा को डल बना सकते हैं. तो इसका उपाय क्या है? अपनी स्किन के बारे में पढ़ें, अपनी स्किन को पहचानें और अपनी स्किन की देखभाल एक अच्छे मॉइश्चराइजर से करें. अगर आपकी स्किन ऑयली है तो एक अच्छे फ्रूट बेस्ड मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें, जो आपकी स्किन के ऑयल्स को बैलेंस करेगा. वहीं अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आप एक आमंड मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें जिससे आपकी स्किन हाइड्रेटेड और चमकदार रहेगी.

त्वचा की नियमित रूप से मसाज करें

मसाज करने से हमारी त्वचा एक्टिव और हैल्थी महसूस करती हैं, क्योंकि जैसे मशीन को हर थोड़े टाइम में ग्रीसिंग और ऑइलिंग की जरूरत होती है, वैसे ही त्वचा को हर थोड़े टाइम में मसाज की जरूरत होती है, ताकि हमारी त्वचा चमकदार और रिंकल फ्री रह सके. अपनी त्वचा के मसाज पॉइंट्स के बारे में जानें, अपने फेस टाइप के बारे में जानें और फिर एक सही मसाज क्रीम चुनें जो आपकी स्किन को बेहतर बना सकती है. हमारी त्वचा की केयर करना हमारे हाथ में है और इसे हम घर बैठे कर सकते हैं. एक अच्छी आमंड क्रीम आपकी त्वचा को जवान और रिंकल फ्री बना सकती है.

नियमित रूप से स्टीम लें

चेहरे पर जमी धूल, गंदगी को साफ करने के लिए स्टीमिंग बेहतरीन ऑप्शन है. स्टीम लेने से आपके शरीर की डेड स्किन निकल जाती है. पोर्स क्लीयर हो जाते हैं और आपकी त्वचा को सांस लेने में मदद मिलती है. चेहरे पर ब्लैकहेड्स को निकालने के लिए पहले चेहरे को 5 से 10 मिनट के लिए स्टीम लें, इसके बाद स्क्रब करें. स्टीम लेने से जो गर्मी आपके फेस पर लगती है, उससे स्किन के अंदर की ब्लड वेसल्स फैलती हैं. ऐसे में चेहरे पर ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर होता है. इससे आपकी स्किन पर फ्रेशनेस आ जाती है और स्किन ग्लो करती है. जिनका चेहरा ड्राई है, उन्हें स्टीम लेने से काफी फायदा मिल सकता है. इसके साथ ही अगर स्किन पर झुर्रियां हो या स्किन लूज हो गई हो तो उसे स्टीम ट्रीटमेंट के जरिए टाइट किया जा सकता है.

होममेड फेस पैक और मास्क

त्वचा पर निखार हो, तो त्वचा अपने आप ही स्वस्थ लगने लगती है. हालांकि, कई तरह की चीजें हैं, जो त्वचा के ग्लो को प्रभावित कर देती हैं. चाहे कितने ही कॉस्मेटिक का उपयोग कर लिया जाए, लेकिन सालों से चले आ रहे प्राकृतिक उपायों की बात ही कुछ और है. त्वचा के लिए घरेलू फेस पैक से अच्छा कुछ भी नहीं क्योंकि ये बिलकुल नेचुरल होते हैं और इनका कोई साइडइफेक्ट नहीं होता. हमारी दादी और नानी की त्वचा आज तक इतनी हैल्थी होने का कारण ही यही है कि वो होममेड रेमेडीज में विश्वास करती थीं और केमिकल से भरी चीजों से दूर रहती थीं.

हर्बल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल

अगर आप यह मानते हैं कि महंगे स्किनकेयर प्रोडक्ट्स से अपनी स्किन और बालों को हेल्दी रख सकते हैं, तो आप गलत हैं. मार्केट में कई तरह के महंगे-महंगे ब्रैंड्स मौजूद हैं, लेकिन वे स्किन को फायदा पहुंचाने में सक्षम नहीं होते. इतना ही नहीं इनमें कई तरह के केमिकल भी मिलाए जाते हैं, जो स्किन को नुकसान भी पहुंचाते हैं. अगर आप बेहतर रिजल्ट की तलाश में हैं तो आपको हर्बल प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए. हर्बल प्रोडक्ट्स आपके लिए बेहद फायदेमंद हैं क्योंकि ये बिना किसी साइडइफेक्ट्स के आपको पॉजिटिव रिजल्ट देते हैं. सही हर्बल प्रोडक्ट चुनना आपके हाथों में है. ●

Ayur

Herbals

Close to Nature, Close to You

निखरी त्वचा, ख्वाब नहीं हकीकत !

હવે મેળવો વૉટ્સએપ ગ્રુપ માં બુક & મેગેઝિન શ્રેષ્ઠ ગુજરાતી, હિન્દી, અંગ્રેજી, પુસ્તકો વાંચવા માટે એક માત્ર વૉટ્સએપ ગ્રુપ

Only Book & Magazine

આ ગ્રુપ માં જોડાવવા માટે જય હિન્દ લખી ને વૉટ્સએપ મેસેજ કરો

9687042373

Or

Join Our WhatsApp group For Book & Magazine

Click here

For all skin types

R.D.M. Care (India) Pvt. Ltd. | Shop online at: www.ayurherbals.co

Follow us : Ayur.herbals Ayur_herbals AyurHerbals.official AyurHerbalsofficial

उत्सवी खानपान यों रखें सेहत का ध्यान

खानपान के इन तरीकों से न सिर्फ त्योहार अच्छे से मना सकेंगे, आप की सेहत भी अच्छी रहेगी...

भारत अपनी विविधता और पूरे सालभर अलगअलग आस्थाओं तथा जातियोंधर्मों के लोगों द्वारा मनाए जाने वाले विभिन्न त्योहारों की वजह से जाना जाता है. साल में अपने त्योहारों को मनाने के लिए परिवार और दोस्त अकसर भोजन के इर्दगिर्द जमा होते हैं और साथ मिल कर खातेपीते, मौज करते हैं. ऐसा घर पर, रैस्टोरैंट में या बारबेक्यू में हो सकता है. साथ मिलजुल कर खानेपीने के बहुत फायदे हैं. सब से बड़ा फायदा तो सामाजिक मेलमिलाप है जोकि मानसिक स्वास्थ्य तथा खुशहाली के लिए बेहद महत्त्वपूर्ण है.

त्योहारों के अवसर पर हम सिर्फ अच्छे और खास व्यंजनों के बारे में सोचते हैं. लेकिन त्योहार और छुट्टियों के मौसम में ही हम सभी से कई बार चूक भी हो जाती है. हम सेहतमंद खानपान के बजाय ज्यादा मात्रा में भोजन, मिठाई, प्रोसैस्ड फूड वगैरह का सेवन करते हैं यानी हमारे शरीर में कैलोरी की अधिक मात्रा पहुंचती है.

अधिक कैलोरीयुक्त भोजन का मतलब है अधिक मात्रा में फैट, शुगर, अत्यधिक कंसंट्रेटेड ड्रिंक्स तथा अधिक नमकयुक्त यानी सोडियम से भरपूर भोजन का सेवन. ऐसे में जो आम समस्याएं सामने आती हैं, उन में प्रमुख हैं: वजन बढ़ना या पाचन संबंधी समस्याएं जैसेकि ऐसिडिटी, गैस्ट्राइटिस, कब्ज, शरीर में पानी की कमी होना आदि.

त्योहारों के बीतने के बाद वजन कम करने को ले कर बढ़ता तनाव वास्तव में ज्यादा वजन बढ़ाता है क्योंकि तनाव की वजह से भूख का एहसास बढ़ाने वाले हारमोन ज्यादा बनते हैं. इसलिए त्योहारी सीजन में कुछ सावधानियों के साथ उन खास पलों का आनंद उठाएं, आगामी त्योहारों के मद्देनजर आप के लिए कुछ आसान उपायों की जानकारी दी जा रही है.

खाली पेट रहने से बचें

दिन की सेहतमंद और संतुलित शुरुआत के लिए ब्रेकफास्ट में साबूत अनाज, लो फैट प्रोटीन तथा फलों का सेवन करें. कहीं किसी से मिलनेजुलने के लिए खाली पेट न जा कर भरे पेट जाएंगे तो फैस्टिव ट्रीट्स के नाम पर अनापशनाप खाने से बचेंगे.

अकसर होता यह है कि व्यंजनों का लुत्फ उठाने के लिए हम मील्स स्किप करते हैं और इस के चलते ओवरईटिंग हो जाती है. खाली पेट होने

पर सैरोटानिन लैवल गिरता है. इसलिए जब भी हम बिना कुछ खाएपीए हुए लंबे समय तक रहते हैं तो स्ट्रैस बढ़ने लगता है और यही से बिना सोचेसमझे हुए लगातार कुछ न कुछ खाते रहने की शुरुआत होती है और हम जरूरत से ज्यादा भोजन पेट में ठूंस लेते हैं.

इसलिए ओवरईटिंग से बचने और वजन को नियंत्रण में रखने के लिए नियमित रूप से (1 बड़ा मील+2 स्नैक मील्स) खाना खाएं.

मात्रा नियंत्रित करें

जो भी खाएं उस की मात्रा का भरपूर ध्यान रखें यानी 'पोर्शन कंट्रोल' करें क्योंकि आप का पेट भर चुका है यह एहसास शरीर को कुछ देर से होता है. इसलिए अगर आप तब तक खाते रहेंगे जब तक कि पेट भरने का एहसास न हो जाए तो आप ओवरईटिंग करेंगे.

इसलिए जरूरी है कि एक बार में कम मात्रा में ही खाएं. धीरेधीरे खाने से आप के शरीर को यह पता चलता रहता है कि आप ने पर्याप्त मात्रा में खा लिया और आप ओवरईट नहीं करते.

सही भोजन करें

यह सब से महत्त्वपूर्ण है. सही चयन/विकल्प का चुनाव करने से आप त्योहारों की मस्ती और मजे को दोगुना कर सकते हैं क्योंकि आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखते हैं और जोखिम वाले कारकों से दूर रहते हैं.

अधिक फाइबरयुक्त भोजन: ऐसा भोजन चुनें जो फाइबरयुक्त हो क्योंकि फाइबरयुक्त भोजन आप को तृप्ति का एहसास दिलाता है, आप देर तक पेट भरा हुआ महसूस करते हैं और इस तरह ओवरईटिंग से बचते हैं तथा अपने भोजन की मात्रा को भी नियंत्रित रखते हैं.

साबूत अनाज पोषण से भरपूर होता है, उस में कैलोरी की मात्रा कम होती है और पैकेज्ड एवं प्रोसैस्ड फूड्स की तुलना में इस के सेवन से पेट अधिक भरा हुआ महसूस होता है. साथ ही कैलोरीयुक्त मेन कोर्स मील शुरू करने से पहले किसी हैल्दी डिश का सेवन करें और कम ऐनर्जी वाले खाद्यपदार्थों जैसेकि सलाद या वैजिटेबल सूप आदि लें.

सब्जियों में विटामिन, मिनरल्स, फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है यानी इन के सेवन से आप अपने पेट को भरा हुआ महसूस करते हैं और इस तरह खुद ही अपनी प्लेट में भोजन की मात्रा को नियंत्रित रखते हैं.

हर मील में प्रोटीन लें. प्रोटीन न सिर्फ शरीर के विभिन्न ऊतकों की बढ़त के लिए महत्त्वपूर्ण होते हैं, बल्कि लीन बौडी मास (एलबीएम) के लिए भी फायदेमंद होते हैं.

हाल के अध्ययनों से यह स्पष्ट हो गया है कि मील्स के बीच फिलर्स के तौर पर सही मात्रा में प्रोटीन के पर्याप्त सेवन से ब्लड शुगर लैवल में उतारचढ़ाव को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है. इसलिए मेवे और बीजों का सेवन करने से खाने के बीच हैल्दी स्नैकिंग का विकल्प मिलता है.

फ्रूटी डैजर्ट: खाने के बाद मीठा (डैजर्ट) खाने की तलब स्वाभाविक है और यह भोजन को पूरा करने खासतौर से त्योहारी सीजन में बेहतरीन तरीका भी है. लेकिन चीनी और मैदे से बने डैजर्ट स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते. इसलिए साबूत अनाज के आटे जैसेकि गेहूं और गुड़ (सीमित मात्रा में) का प्रयोग सेहतमंद विकल्प है. इसी तरह फल आधारित डैजर्ट जैसेकि फ्रूट योगर्ट शरबत पेट के लिए हलके होते हैं और सच तो यह है कि चाशनी में डूबे रसगुल्लों और जलेबियों जैसे तले हुए डैजर्ट की तुलना में ये काफी सेहतमंद भी होते हैं.

चांदी का वर्क लगी मिठाई खाने से बचें क्योंकि इस में ऐल्युमीनियम की मिलावट होती है जोकि सेहत के लिए अच्छी नहीं है. इसी तरह कृत्रिम रंगों के इस्तेमाल से बनी मिठाई खाने से भी बचना चाहिए. इन की जगह विभिन्न फ्रूट आइटम्स के प्राकृतिक और स्वस्थ रंगों के इस्तेमाल से बनी मिठाई का प्रयोग करें.

ऐसी गलती न करें: हम सभी एक बड़ी गलती यह करते हैं कि तलने के बाद बच गए तेल को दोबारा इस्तेमाल करते हैं. इस प्रकार तेल को दोबारा इस्तेमाल करने से फ्री रैडिकल्स बनते हैं जो शरीर की रक्तवाहिकाओं को अवरुद्ध करने के साथसाथ ऐसिडिटी का कारण भी बनते हैं.

हो सके तो चीजों को तलने से बचना चाहिए और इन के बजाय स्नैक्स तथा मील्स के लिए स्टीमिंग, ग्रिलिंग, रोस्टिंग आदि को अपनाना सेहतमंद विकल्प है.

शरीर में पानी का पर्याप्त स्तर

कैलोरी को सीमित करने का एक आसान उपाय है- कैलोरी पीएं नहीं यानी सौफ्ट ड्रिंक्स पीने के बजाय पानी पीएं जिस से आप का पेट भर जाएगा और शरीर में फालतू कैलोरी भी नहीं जाएगी. इसलिए जूस की बोतल, सोडा/ऐरेटेड ड्रिंक्स या अलकोहलिक ड्रिंक लेने की बजाय पानी का सेवन करना अच्छा विकल्प है. ऐसा कर आप न सिर्फ कैलोरी की मात्रा नियंत्रित रखते हैं बल्कि अपने शरीर को प्राकृतिक रूप से हाइड्रेट भी रखते हैं. इस से भूख पर नियंत्रण आसान होता है.

खेलकूद या व्यायाम से शरीर को अधिक ऊर्जावान बनाया जा सकता है. गैस्ट्राइटिस से बचाव होता है, साथ ही कब्ज की शिकायत भी नहीं होती क्योंकि सभी प्रकार के ऐरेटेड ड्रिंक्स/ जूस ऐसिडिक होते हैं. इसी तरह नैचुरल ड्रिंक्स जैसेकि स्मूदी/ लस्सी/ मिल्कशेक (लो फैट, अतिरिक्त शुगर रहित), शिकंजी (चीनी रहित) आदि त्योहारों के मौसम में अच्छे विकल्प होते हैं.

शारीरिक गतिविधि

वजन को नियंत्रित करने के लिए डाइट कंट्रोल के साथसाथ शारीरिक व्यायाम करना महत्त्वपूर्ण होता है. इस से तनाव घटता है और उस का सीधा या परोक्ष असर आप की खानपान की आदतों पर पड़ता है. व्यायाम करने से ऐंडोमार्फिंस को बढ़ावा मिलता है जो आप को हर दिन सकारात्मक और ऊर्जावान बने रहने में मदद करते हैं.

साथ ही नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियां आप के मसल एनाबौलिज्म के लिए भी महत्त्वपूर्ण हैं जिस से मसल लौस से बचाव होता है. अच्छी सेहत के लिए सप्ताह में 5-6 दिन 30-45 मिनट तक शारीरिक व्यायाम करने की सलाह दी जाती है.

हम सभी को त्योहारों के उल्लास का हिस्सा बनना और समाज में खुशहाली बढ़ाने का कारण बनना अच्छा लगता है. खानपान जीवन के उत्सव का अहम हिस्सा है. अच्छा भोजन अच्छी सेहत को बढ़ावा देता है, इसलिए समझदारी से भोजन कर सेहतमंद रहें.

-दीप्ति खटूजा
सीनियर क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट
फोर्टिस मैमोरियल रिसर्च इंस्टिट्यूट, गुरुग्राम ●

स्वास्थ्य सुलझन

मेरी उम्र 37 वर्ष है और मेरी 7 महीने में प्रीमैच्योर डिलिवरी हुई है. मैं पूरी प्रैगनैंसी के दौरान लगातार मैडिसिन पर चल रही हूं. मेरा दूध बच्चे के लिए पूरा नहीं हो पाता है इसलिए मैं उसे फौर्मूला मिल्क दे रही हूं. लेकिन उस से बच्चे का पेट साफ ही नहीं हो पाता है. लगातार बच्चे को कौन्सिपेशन रहती है. कृपया बताएं कि मैं क्या करूं?

आप के बच्चे का जन्म 7वें महीने में हुआ है. समय से पहले जन्म होने के कारण ऐसे बच्चों का संपूर्ण शारीरिक व मानसिक विकास सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त पोषण का मिलना बेहद आवश्यक हो जाता है क्योंकि ऐसे बच्चों का जीवन तब तक संकट में होता है जब तक इन का पूरा टर्म यानी 36 हफ्ते पूरे न हो जाएं. ऐसे में बच्चे की मां के गर्भ के समान तापमान में संरक्षित रखने के लिए जितना उसे नियोनेटल केयर यूनिट में रखा जाना आवश्यक होता है उतना ही जरूरी है उसे आवश्यक न्यूट्रिशन प्रदान करना. इसलिए बच्चे की मां का दूध दिया जाना चाहिए. अगर आप का दूध नहीं बन पा रहा है तो अपने लिए न्यूट्रिशनिस्ट की मदद से संपूर्ण आहार सुनिश्चित करें. बच्चे को 8-12 बार फीड करने की कोशिश करें क्योंकि जब बच्चा स्तनपान करता है तो ऐसे हारमोन बनते हैं जिन से अपनेआप दूध बनने लगता है. खाने में दूध, अलसी, ओट्स और गेहूं का सेवन बढ़ाएं.

मेरी 2 महीने की बच्ची है. मेरे घर में सभी सदस्य कोरोना पीड़ित हो गए हैं. मैं थोड़ा डरी हुई हूं कि क्या मुझे अपनी बच्ची को स्तनपान करवाना चाहिए? मेरे घर के सभी सदस्य ऐसा करने से मना कर रहे हैं?

वर्ल्ड हैल्थ और्गेनाइजेशन द्वारा साफतौर पर यह दिशानिर्देश जारी किए हैं कि हर मां कोरोना प्रभावित होने के बावजूद अपने बच्चे को स्तनपान करवा सकती है. यहां आप तो कोरोना से प्रभावित हैं भी नहीं तो आप को बिना किसी संशय के बच्चे को स्तनपान करवाते रहना चाहिए. आप का दूध ही बच्चे के लिए सुरक्षाकवच का काम करेगा, फिर चाहे वह कोरोना हो या अन्य कोई भी संक्रमण. साथ ही आप को बच्चे के आहार में गोजातीय दूध आधारित उत्पादों जैसेकि फौर्मूला मिल्क से बचना चाहिए. आखिर में यह बेहद आवश्यक है कि आप बच्चे का नियमित चैकअप करवाती रहें. हर ऐक्टिविटी पर रखें नजर. जैसे ही आप को कोई लक्षण दिखाई दे तुरंत डाक्टर के पास जाएं.

मैं ने 40 वर्ष की आयु में आईवीएफ की मदद से 2 जुड़वां बच्चों को जन्म दिया है. मेरी डिलिवरी औपरेशन से हुई है. औपरेशन की वजह से मेरा शरीर बेहद कमजोर हो गया है. मैं दोनों बच्चों को ठीक से फीड नहीं करा पाती, उन्हें ज्यादातर गाय का दूध देना पड़ता है. अब बच्चे भी ऊपर का दूध पीने में ज्यादा सहज रहते हैं. अगर मैं

उन्हें फीड करवाने की कोशिश भी करती हूं तो वे पीते नहीं हैं.

औपरेशन से डिलिवरी होने की वजह से आप यकीनन अपने बच्चों को पहले घंटे में अपना दूध नहीं पिला पाई होंगी. मां का पहला दूध बच्चे के लिए प्रतिरक्षा का काम करता है. ऐसे में आप के लिए बहुत जरूरी हो जाता है कि आप बच्चों को अपना दूध दें. अगर वे आप का दूध नहीं पीते हैं तो अपना मिल्क, पंप की मदद से स्टरलाइज किए गए कंटेनर में निकालें और बच्चों को चम्मच की मदद से पिलाएं.

गायभैंस का दूध बिलकुल नहीं दें क्योंकि इस दूध से बच्चों को ऐलर्जी और अन्य हैल्थ रिस्क हो सकते हैं. इस दूध के सेवन से बच्चे में इन्फैक्शन का खतरा बढ़ जाता है. अगर आप को लगता है कि 2 बच्चों के लिए आप का दूध पर्याप्त नहीं है तो नियोलेक्टा का 100% ह्यूमन मिल्क भी आप बच्चों को दे सकती हैं क्योंकि यह उत्पाद डोनेट किए गए ब्रैस्ट मिल्क को ही पाश्च्युराइज्ड कर के बनाया जाता है. लेकिन पहले डाक्टर से सलाह जरूर कर लें.

मेरा बच्चा 4 महीने का है. उसे मेरी मदर इन ला चम्मच से साधारण पानी और अन्य सभी तरह के पेयपदार्थ पिलाती हैं और कभीकभी आलू मैश कर के भी देती हैं. मैं अपने बच्चे की सेहत को ले कर चिंतित हूं. मैं ने सभी जगह पढ़ा है और डाक्टर भी यही सलाह देते हैं कि 6 महीने तक बच्चे को सिर्फ मां का दूध दें और कुछ भी ऊपर का खानपान नहीं देना चाहिए. क्या इस से मेरे बच्चे की पाचनक्रिया पर प्रभाव पड़ेगा?

घर में अकसर बड़ेबुजुर्ग अपने देशी नुसखे बच्चों पर आजमाते हैं. हालांकि उन की भावना अच्छी होती है लेकिन एक डाक्टर होने के नाते मैं इस की सपोर्ट नहीं करती. बच्चे की पाचनक्रिया विकसित हुए बिना उसे अनाज या अन्य खाद्यपदार्थ नहीं देना चाहिए. इतना ही नहीं अगर गरमी का मौसम हो तो भी बच्चे को बारबार और आवश्यकतानुसार स्तनपान कराने पर उसे पानी या किसी अन्य तरल पेय की आवश्यकता नहीं होती है. इसलिए दाई या अन्य लोगों के कहने पर पानी आदि अन्य पेयपदार्थ देने की कोशिश न करें.

मानव दूध ऐंटीबौडी प्रदान करता है और आसानी से पचने योग्य होता है. इस में वे सभी आवश्यक पोषक तत्त्व होते हैं, जो बच्चे के संपूर्ण विकास के लिए बेहद आवश्यक होते हैं.

मैं 7 महीने के बच्चे की मां हूं. मेरा दूध इतना ज्यादा बनता है कि कई बार कहीं भी बहने लगता है, जो मेरे लिए काफी मुश्किल भरी स्थिति हो जाती है. मैं क्या करूं?

अगर आप का दूध बहुत अधिक मात्रा में बनता है तो इस का मतलब है आप पूरी तरह से स्वस्थ हैं. ब्रैस्ट मिल्क कुदरत की नेमत की तरह है. अगर अपने बच्चे को फीड कराने के बाद भी आप का बहुत दूध बनता है तो आप पंप की मदद उसे निकाल कर मदर मिल्क बैंक में डोनेट कर सकती हैं क्योंकि दुनिया में लाखों बच्चे ऐसे हैं जिन्हें कई कारणों से मां के दूध का पोषण नहीं मिल पाता और उन्हें अपनी जान गंवानी पड़ती है. इसलिए आप अपने नजदीकी मदर मिल्क बैंक में दूध को जरूर डोनेट करें. यदि आप जाने में समर्थ नहीं हैं तो मिल्क बैंक से संपर्क करें. वे स्वयं आप के यहां से मिल्क कंटेनर तय समय पर कलैक्ट कर लेंगे.

-गीतिका गंगवानी

लैक्टेशन कंसलटैंट, नियोलैक्टा लाइफसाइंसेज ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

Divisa

No More CONSTIPATION!

If you are suffering from **Constipation, Gas or Acidity,** then use **'Pet Saffa' Ayurvedic Granules/Tablets** today only. Pet Saffa tastes good and doesn't stick in the mouth. It is non-habit forming and shows results from the first day.

Raju Srivastav

- CONSTIPATION
- ACIDITY
- GAS

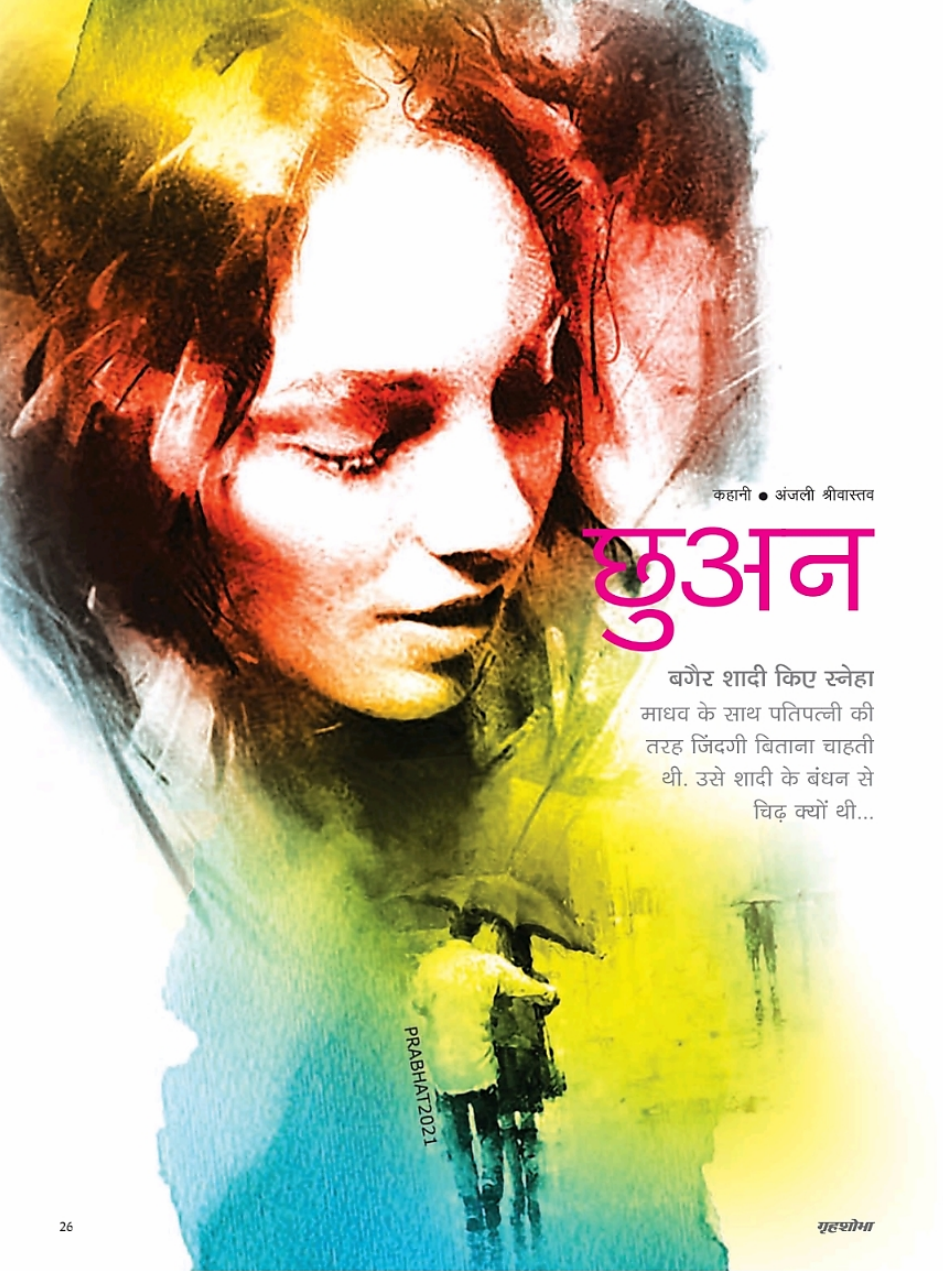
Dr. Juneja's ®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

24x7 Helpline: 91197 88888 • www.petsaffa.com

Available at all medical & general stores



कहानी ● अंजली श्रीवास्तव

छुअन

बगैर शादी किए स्नेहा माधव के साथ पतिपत्नी की तरह जिंदगी बिताना चाहती थी. उसे शादी के बंधन से चिढ़ क्यों थी...

यदाकदा

एफबी पर बात होती थी, आज अचानक स्नेहा का मैसेंजर पर कौल बज उठी.

"गुड मौर्निंग..."

वही पहले वाली आवाज, वही नटखटपन बातों में, बेबाकी से हंस कर बोलना, "और बताओ मेरी जान... सबकुछ ठीक है न. मेरे लिए तो वही पहले वाले माधव हो."

माधव अपने चिरपरिचित अंदाज में बोला, "हां बौस सब ठीक है. जैसे आप छोड़ कर गईं थी वैसा ही हूं. कालेज के पढ़ाई के बाद आज आप से इस तरह बात हो रही है. वे क्या दिन थे जब हमारी आप से रोज मुलाकातें होती थीं..."

स्नेहा बात को काटती हुई बीच में ही बोल पड़ीं, "अगर आप कहें तो मचान रैस्टोरैंट में मिलते हैं. शाम 4 बजे, मैं इंतजार करूंगी."

"हां डियर, आऊंगा," माधव बोला.

स्नेहा हमेशा की तरह समय की पाबंद थी, जो 10 मिनट पहले ही पहुंच गई.

थोड़ी देर में माधव भी आ गया. वही पहली की तरह हाथों में फूलों का गुलदस्ता लिए हुए स्नेहा के सामने जा कर खड़ा हो गया.

स्नेहा पीले रंग की साड़ी में खूब फब रही थी. खुले बाल स्टेट किए हुए और भी सुंदरता में चार चांद लगा रहे थे.

माथे पर एक छोटी सी लाल रंग की बिंदी, आंखों में काजल लगा हुआ. माधव उसे देखता ही रह गया. कुछ न बदली थी वह. बस होंठों पर पहले से ज्यादा लिपस्टिक लगी थी जिस से वह बेहद खूबसूरत लग रही थी.

"अरे जनाब. ऐसे क्या देख रहे हैं? आइए करीब बैठिए," स्नेहा, माधव का हाथ पकड़ कर खींचती हुई बोली.

मगर माधव उस के इस तरह के छूने से पसीने से सराबोर हो गया. क्षणभर के लिए स्तब्ध मानो उसे सांप सूंघ गया हो.

वह सोचने लगा कि क्या आज भी वही प्यार है मेरे दिल में? आज भी वही छुअन स्नेहा की मुझे पागल बना रही है. वही मादकता इस की आंखों में ठहरी है जो आज तक इस के जाने बाद मुझे किसी में भी नजर नही आई. आज मैं फिर जी उठा हूं, इस की एक छुअन से. जिंदगी खूबसूरत और रंगीन नजर आ रही है.

वह मन ही मन प्रेम की उन गहराइयों को छू रहा था, जिस की कभी आशा ही न थी.

जब से माधव स्नेहा से मिल कर आया था तब से उस का बुरा हाल था. उस की बेचैनी कम नहीं हो रही थी. उस की आंखों के सामने स्नेहा का वह खूबसूरत सा चेहरा बारबार झूम जाता. उस का किसी काम में मन नहीं लग रहा था.

उधर स्नेहा भी बिस्तर पर लेटी हुई खयालों में गोते लगाती रहती और मन ही मन मुसकराती रहती.

दोनों का प्यार पुन: लौटा तो दोनों तरफ पहले की अपेक्षा और अधिक हिलोरे मारने लगा. उन दोनों में लगातार बातें होने लगी.

दोनों का प्रेम अब एकदूसरे के लिए जरूरत सा हो गया था. रोज किसी न किसी बहाने से मिलना... एकदूसरे के प्रति समर्पित से हो गए. दोनों जब तक एकदूसरे से मिलते नहीं थे तब उन्हें अपनी जिंदगी अधूरी सी महसूस होती.

एक दिन जब स्नेहा मिलने गई तब बातों ही बातों में शादी का प्रस्ताव रख दिया माधव के समक्ष.

मगर माधव ने प्रस्ताव सुनते ही कुछ पलों के लिए चुप्पी साध ली...

"अरे क्या हुआ?" मैं ने कुछ गलत कहा क्या? स्नेहा माधव के चेहरे के सामने चुटकी बजाते हुए बोली.

"नहीं... नहीं..." दबे हुए लहजे में माधव ने उत्तर दिया, "तो फिर.." स्नेहा बोली.

"दरअसल, मेरी शादी हो चुकी थी. इस विषय में मैं आप को बता नहीं पाया था, उस से पहले आप मुझे छोड़ कर चली गई थीं. मेरे घर वालों ने मेरी शादी करा दी थी, मगर मैं तुम्हें भूल नहीं पाया और अपनी पत्नी को स्वीकार भी नहीं कर सका, जिस की वजह से वह डिप्रैशन की शिकार हो गई और हर बात को दिल से लगा कर रोज झगड़ती, अपनेआप को ही नुकसान पहुंचाती. एक दिन मैं उसे बिना बताए कहीं चला गया काम के सिलसिले में तो उसे लगा कि मैं उसे छोड़ कर चला गया हूं.

"वह यह बात बरदाश्त न कर सकी और अचानक ब्रेन हैमरेज हुआ और इस दुनिया को छोड़ कर चली गई जिस का मैं आज तक गुनहगार हूं, स्नेहा. तभी से घरबार त्याग कर मैं अब यही रहता हूं. कभीकभी घर जा कर घर वालों से मिल लेता हूं, मगर जब से आप दोबारा मिली हैं तो फिर से वही नशा चढ़ गया है मुझे आप का... जीने की ललक बढ़ गई है. लेकिन अब शादी नही कर पाऊंगा. पहले मैं तैयार था तो आप नहीं...

"बस... बस... आप की बात सुन ली, समझ ली, पर अब मैं रहूंगी तो सिर्फ आप के साथ ही मैं ने सोच लिया है," स्नेहा एक लंबी सांस भरती हुई तपाक से बोल पड़ी अपने वही पुराने नटखट अंदाज में."

"वह कैसे? क्यों आप की शादी नहीं हुई क्या?" माधव पुन: अपने चिरपरचित अंदाज में आश्चर्यचकित हो प्रश्न कर बैठा.

"नहीं, मैं ने शादी नहीं की, आप को लगा कि मैं आप को छोड़ कर बहुत खुश थी, तो ऐसा नहीं था. मेरे सामने तमाम मजबूरियां थीं, मैं पढ़ना चाहती थी, आगे कुछ करना चाहती थी, मगर घर की आर्थिक स्थिति इतनी अच्छी नहीं थी कि आगे अच्छे से पढ़ पाती. फिर भी बहुत मेहनत के बाद आज मैं अपने परों पर हूं अब मुझे किसी के आगे हाथ नही पसारने होंगे, लेकिन मुझे बहुत बड़ी कीमत चुकानी पड़ी थी.

"पिताजी तो थे नहीं और मेरे ग्रैजुएशन के बाद मां अपने भाइयों के साथ रहने लगीं. मेरी पढ़ाई और सारी जिम्मेदारी उन के सिर पर आ गई. मेरे मामाजी बहुत पैसे वाले थे जिन्होंने मुझे पढ़ने के लिए पैसे तो दिए पर अपने शराब के अड्डे पर आने वाले शराबियों के सामने मुझे शो पीस की तरह पेश करते थे, उन के मनोरंजन के लिए ताकि उन का कारोबार दिनबदिन बढ़ता जाए. इसी वजह से वे मेरे शादी न करने के फैसले से कोई आपत्ती भी नहीं जताते थे, खैर... अब जो भी हो मैं अपने पैरों पर हूं, सब झंझटों से दूर साफ्टवेयर इंजीनियर के तौर पर काम करती हूं. मां घर संभालती हैं. आप चाहें तो हम तीनों एक छत के नीचे रह सकते हैं."

"नहीं आप से बोल चुका हूं अब शादी नहीं कर सकता. मगर मेरे दिल में आप के लिए सम्मान, प्यार और अधिक बढ़ गया है."

"ओके... मत कीजिए शादी, आप की मरजी जब मन हो तब बोल दीजिएगा क्योंकि अब मैं आप को खोना नहीं चाहती सारी जिंदगी आप के साथ गुजारना चाहती हूं," स्नेहा मायूस हो कर बोली.

"हां स्नेहा... मेरी भी दिली इच्छा है कि हम दोनों एक छत के नीचे रहें जीवनभर," माधव चेहरे पर हलकी मुसकान बिखेरते हुए बोला, "प्यार के रिलेशन में... शादी करने में ढिढोरा पीटना होगा, सैकड़ों को जवाब देना होगा."

"तो आज ही अपना रूम खाली कर के आ जाओ मेरे घर. मां आप को देख कर बहुत खुश हो जाएंगी. उन्हें भी एक बेटा मिल जाएगा," स्नेहा खुशी से बोली.

"हां, मैं आज ही शाम को सामान ले कर आता हूं... सामान ही क्या है मेरे पास, बस थोड़े कपड़े, बरतन और थोड़ी किताबें."

"ठीक है मैं अपनी गाड़ी ले कर खुद आऊंगी शाम को."

दोनों की खुशियों का आज जैसे कोई ठिकाना ही नहीं था. जो कभी सपने में भी नहीं सोचा था वह आज पूरा होने जा रहा था.

माधव बाय बोल कर अपने रूम के ओर मुड़ गया और स्नेहा वहीं खड़ी रह गई खुशी से झूमती हुई माधव के दिए लाल गुलाब के फूल को सूंघती हुई. उस को जाते हुए देख कर मन ही मन प्रसन्न हो रही थी और अनंत सपनों को साकार होते हुए आंखों के सामने देख रही थी. संग बिताए हुए हर लमहे को, हर उस छुअन को सहेज कर, समेट कर नई जिंदगी की ओर अग्रसर हो रही थी. नए सिरे से... नए अंदाज से... ●

ओसवाल सोप ग्रुप

SPECIAL OFFER
For Only
ONLINE PURCHASE

₹2000 की खरीद पर एक ब्रेसलेट या पेंडल — Worth ₹500

₹1500 की खरीद पर एक किलो बासमती चावल — MRP ₹150

₹900 की खरीद पर एक किलो देसी खांड — MRP ₹70

FREE

हर रिश्ते का रखे ख्याल...

स्पेशल ऑफर ऐक्सन ऑफलाइन खरीदारी करने पर उपलब्ध ये आज से डाउनलोड करें
ओसवाल मार्ट एप

6 करोड़ परिवारों का विश्वास | **जब अपने घर का हो सवाल, तो सिर्फ ओसवाल** | **क्वालिटी प्रोडक्ट्स की विशाल श्रृंखला**

	1kg	1kg	1kg	1kg	100g
	डिशवॉश टब	व्हाइट सोप	वॉशिंग पाउडर	डिटर्जेंट पाउडर	नहाने का साबुन
100g	250ml	500ml	1Ltr.	1Ltr.	500ml
ग्लिसरिन बाथ सोप	लिक्विड हैंड वॉश	लिक्विड डिशवॉश	डिटर्जेंट लिक्विड	टॉयलेट क्लीनर	ग्लास क्लीनर
550ml	1kg	250g	1kg	1kg	800g
फ्लोर क्लीनर	चाय पत्ती	डस्ट चाय	देसी खांड	बासमती चावल	पोहा
500g	1kg	500g	1kg	1kg	1kg
हल्दी पाउडर	मिर्च पाउडर	धनिया पाउडर	जीरा	सैंधा नमक	काला नमक
1Ltr.	1Ltr.	1Ltr.	1Ltr.	50g	
कच्ची घानी तेल	रिफाइंड सोयाबीन तेल	रिफाइंड सोयाबीन तेल पाउच	मूंगफली तेल	अगरबत्ती	घास की झाड़ू
1kg	1kg	1kg	1kg	1kg	1kg
चना दाल	मूंग दाल	हरी मूंग दाल	काबुली चना	तूअर दाल	राजमा

विभिन्न पर लागू, ऑफर तारीख बढ़ाने तथा बदलाव, कंपनी ऑफर्स को सुधार लिये बिना बदलाव या रद्द कर सकती है।

ओसवाल ब्रिटेल शॉप्स की जानकारी के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें

Follow us on :

ओसवाल सोप ग्रुप
OswalSoap.com
अधिक जानकारी के लिए
+91 9116171956, 9680201956 पर कॉल करें
Marketed by Uttam Chand Desraj

नकली मूल से सावधान

अब घर बैठे मँगवाएं ओसवाल उत्पाद
जयपुर सिटी में केवल ऑन डिलीवरी सुविधा उपलब्ध
स्कैन करें और ओसवाल के उत्पाद खरीदें
GET IT ON Google Play

हर रिश्ते का रखे ख्याल...

65 वर्षों का विश्वास

ओसवाल ही है धुलाई के मैदान का असली चैम्पियन

- ज़्यादा सफ़ाई
- कपड़ों की देखभाल
- कम पानी में धुलाई
- त्वचा का पूरा ख़्याल
- अखाद्य तेल से बना
- बरसों का विश्वास

अब घर बैठे मँगवाएं ओसवाल उत्पाद

OswalSoap.com पर जाएं या स्कैन करें और ओसवाल ग्रुप डाउनलोड करें

GET IT ON Google Play

नकली माल से सावधान

ओसवाल सोप ग्रुप | OswalSoap.com

अधिक जानकारी के लिए +91 91161 71956, 96802 01956 पर कॉल करें

MessageDesign.in

मौसम और मूड

क्या मौसम का असर

हमारे मूड पर भी होता है, एक बार जानिए जरूर...

बरसात के मौसम में बच्चों का बाहर निकल कर खेलना कूदना बंद हो जाता है और वे कहते हैं- रेन रेन गो अवे... उसी तरह अधिक गरमी या जाड़े में परेशान हो कर हम कहते हैं कि यह मौसम कब जाएगा. मौसम का अपना एक नैचुरल साइकिल है और आमतौर पर किसी खास भौगोलिक स्थान पर यह अपने समय पर आता जाता है. हालांकि आजकल क्लाइमेट चेंज के चलते बेमौसम के भी कभी मौसम में बदलाव देखने को मिल सकता है.

कोई भी स्थिति ज्यादा बरसात या ज्यादा गरमी या ज्यादा ठंड जब लगातार लंबे समय के लिए हमें परेशान करता है तब मन में कुढ़न होती है. मगर क्या यह मात्र मन की परिकल्पना है कि सच में मौसम का असर हमारे मूड पर पड़ता है? 70 के अंत और 80 की शुरुआत में इन का संबंध उभर कर आने लगा था जब कुछ वैज्ञानिकों ने इस विषय पर अध्ययन शुरू किया है

मौसम और मूड का संबंध: यह संबंध बहुत मर्की है जिसे आप धुंधला, उदास, फीका या गंदा कुछ भी कह सकते हैं. विज्ञान के अनुसार मौसम और मूड का संबंध विवादों से घिरा है और दोनों तरह के तर्कवितर्क भिन्न हो सकते हैं. 1984 में वैज्ञानिकों ने मूड चेंज के विभिन्न पहलुओं पर अध्ययन किया. इस अध्ययन में देखा गया कि मूड में परिवर्तन जैसे क्रोध, खुशी, चिंता, आशा, निराशा या आक्रामक व्यवहार जिन पहलुओं पर निर्भर करता है वे हैं- धूप, तापमान, हवा, ह्यूमिडिटी, वायुमंडल का दबाव और उतावलापन.

अध्ययन में देखा गया कि जिन बातों का सर्वाधिक असर मूड पर पड़ता है वे हैं- सनशाइन या धूप, तापमान और ह्यूमिडिटी. खास कर ज्यादा ह्यूमिडिटी बढ़ने पर कंसंट्रेशन में कमी होती है और सोने को जी चाहता है. 2005 के एक अध्ययन में देखा गया कि अच्छे मौसम में बाहर घूमने या समय बिताने से मूड अच्छा होता है और याददाश्त में बढ़त देखने को मिलती है.

अच्छा और खराब

वसंत ऋतु में मूड सब से अच्छा और गर्मी में खराब होता है. पर कुछ वैज्ञानिक इस अध्ययन से सहमत नहीं थे और उन्होंने 2008 में अलग अध्ययन किया. इस अध्ययन में उन्होंने देखा कि धूप, टैंपरेचर और ह्यूमिडिटी का मूड पर कुछ खास सकारात्मक या नकारात्मक असर नहीं पड़ता है. अगर है भी तो वह नगण्य है. उन्होंने यह भी देखा कि 2005 के अध्ययन में कहे गए अच्छे मौसम का बहुत ही मामूली सकारात्मक प्रभाव मूड पर पड़ता है.

मौसम और मूड के संबंध में अभी और अध्ययन की जरूरत है. पर एक बात जिस पर लगभग सभी सहमत हैं वह यह कि मौसम का आदमी पर प्रभाव किसी व्यक्ति विशेष पर निर्भर करता है जो सभी के लिए समान नहीं हो सकता है.

क्या हर आदमी वेदर टाइप होता है: मौसम के प्रति प्रतिक्रिया या संवेदनशीलता हर आदमी की अलग होती है. उदाहरण के लिए SAD (सीजनल इफैक्टिव डिसऔर्डर) जिसे मौसम के अनुसार मूड में बदलाव कहते हैं को लें तो जाड़ों में दिन छोटा होने से कुछ लोगों के मूड डिप्रैसिव पाए गए हैं जिसे विंटर ब्लू भी कहते हैं.

वैज्ञानिकों के अनुसार विंटर ब्लू सिंड्रोम दुनिया की 6% आबादी में देखा गया है, इसलिए इसे रेयर मूड रिलेटेड डिसऔर्डर कहा जाता है. अमेरिका के नैशनल इंस्टिट्यूट औफ मैंटल हैल्थ के अनुसार SAD एक अति साधारण स्तर का डिसऔर्डर है.

समर सैड: अध्ययन में देखा गया है कि कुछ लोगों में समर सैड होता है जिस से वे डिप्रैस्ड अनुभव करते हैं . खास कर बाइपोलर डिसऔर्डर रोग में गरमी के चलते लोगों को दौरा पड़ सकता है जिस से वे उन्मत्त या हाइपोमैनियक हो सकते हैं. कुछ लोग गरमियों में चिंतित, चिड़चिड़े या हिंसक भी हो सकते हैं.

कुछ मामलों में बुरे मौसम (व्यक्ति विशेष के लिए ज्यादा गरमी या ठंड अथवा बरसात कुछ भी हो सकता है) में लो मूड और खराब हो सकता है. ह्यूमिडिटी (आर्द्रता) में असहज और प्रेरणाहीन महसूस हो सकता है.

संबंधित प्रतिक्रिया

इस के बाद पुन: 2011 में अध्ययन किया गया जिस में कहा गया है कि मौसम का असर मूड पर जरूर पड़ता है, भले ही थोड़े लोगों में न हो. जिन लोगों पर यह अध्ययन किया गया उन में 50% पर मौसम का कोई प्रभाव नहीं देखा गया? जबकि शेष 50% में इस का पौजिटिव या नैगेटिव असर देखने को मिला.

इन सभी अध्ययनों के बाद, अध्ययन में शामिल लोगों में निम्नलिखित 4 मौसम संबंधित बातें या प्रतिक्रिया देखने को मिली है-

मौसम और मूड का कोई संबंध नहीं: जिन पर मौसम का कोई असर नहीं उन के अनुसार मूड और मौसम का कोई संबंध नहीं है.

समर लवर्स: कुछ लोगों में गरमी और सनशाइन के मौसम में मूड अच्छा रहता है.

समर हेटर्स: ठंडे और बादल वाले दिनों में मूड अच्छा रहता है.

रेन हेटर्स: इन्हें बरसात का मौसम बिलकुल पसंद नहीं है. इन दिनों इन का मूड अच्छा नहीं (लो) रहता है. करीब 9% लोग इस श्रेणी में आते हैं. अमेरिकन मनोवैज्ञानिक डा. टैक्सिआ एवंस के अनुसार बरसात की अंधेरी रातों में अकेलापन और डर महसूस होता है और मूड अच्छा नहीं रहता है.

इस के विपरीत न्यूयौर्क की मनोचिकित्सक और लाइट थैरैपिस्ट डा. जूलिया सैम्टन बरसात और क्लाउडी दिनों में भी अपने रोगी को बाहर प्रकाश में जाने के लिए प्रोत्साहित करती हैं. उन के अनुसार लाइट से कुछ लोगों का सिरकाडियन रिद्म रैगुलेट होता है और उन का मूड अच्छा होता है.

पेंसिलवेनिया यूनिवर्सिटी के फैलो डा. उरी सिमोन्सन द्वारा प्रस्तुत शोध पेपर 'क्लाउड्स मेक नर्ड लुक बैटर' (बादल बेवकूफ को बेहतर बनाते हैं)' में कहा गया है कि यूनिवर्सिटी के एडमिशन अफसर विद्यार्थियों के शैक्षणिक गुण का आकलन क्लाउडी दिनों में करते हैं और गैरशैक्षणिक योग्यता का आकलन धूप के दिनों में करते हैं.

दूसरी ओर धूप हो न हो तापमान का असर भी व्यक्ति के व्यवहार और मस्तिष्क पर पड़ता है. सामान्यतया 25% तापमान से जितनी दूर (ज्यादा या कम हों) आदमी हो उतना ही ज्यादा असहज महसूस करता है. एक अध्ययन में देखा गया है कि इस तापमान से दूर होने पर आदमी में सहायता करने की प्रवृत्ति कम हो जाती है.

क्या मौसम और सैक्स में संबंध है: हालांकि मौसम और सैक्स के बारे में कोई एक जनरल नियम नहीं है जो सब पर लागू हो. फिर भी मौसम का असर कुछ हद तक सैक्स ड्राइव पर पड़ता है.

गरमियों में सैक्स ड्राइव जाड़े की तुलना में बेहतर: विडंबना यह है कि गरमी के मौसम में ठंड की अपेक्षा सैक्स की इच्छा ज्यादा होती है. वैज्ञानिकों के अनुसार इस के लिए हारमोन बधाई का पात्र है. महिलाओं के सैक्स हारमोन गरमी और सनशाइन में ज्यादा बनते हैं जिस के चलते उन में सैक्स ड्राइव बढ़ा देता है. इसके अलावा फील गुड न्यूरो ट्रांसमीटर, सैरोटोनिन, महिलाओं और पुरुषों दोनों में वसंत और गरमी में ज्यादा बनते हैं जिस के चलते मूड अच्छा रहता है.

जाड़े में सैक्स ड्राइव: इस मौसम में फील गुड हारमोन. सैरोटोनिन कम बनता है और महिलाओं में ऐस्ट्रोजन भी कम बनता है जिस के चलते सैक्स में कमी हो सकती है. इस के अतिरिक्त ठंड में बदन पर हमेशा ज्यादा कपड़े होने से स्किन का ऐक्सपोजर कम होता है जिस के चलते परस्पर आकर्षण में कुछ कमी होती है. इस मौसम में अनड्रैस होना भी कठिन है. धूप में कम ऐक्सपोजर होने से विटामिन डी का कम बनना भी एक कारण हो सकता है.

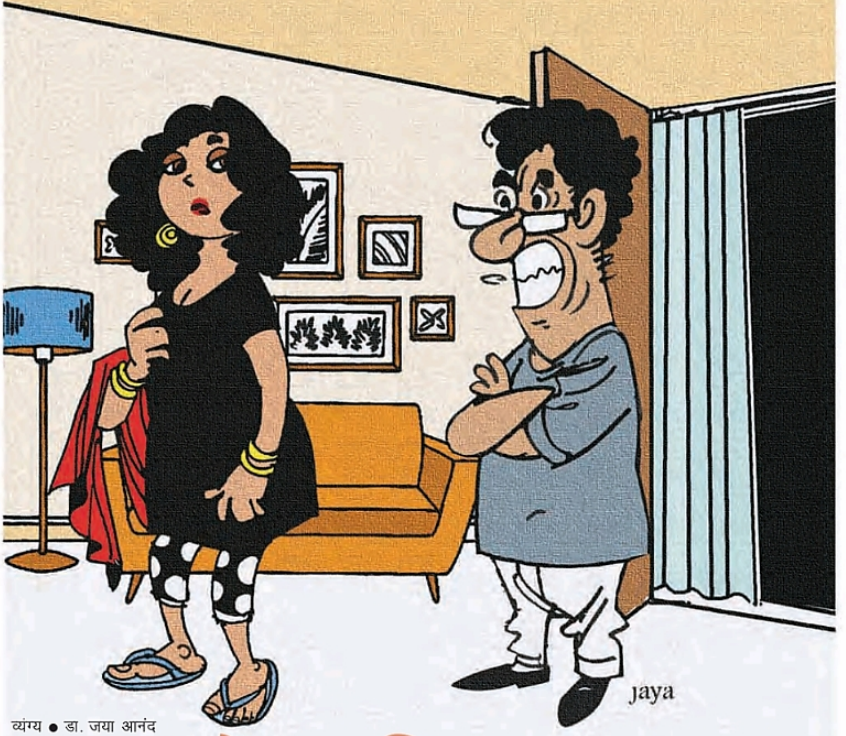
मौनसून सैक्स के लिए सब से अच्छा: मौनसून को सैक्स के लिए सर्वोत्तम मौसम माना जाता है. बिजली की चमक और बादलों की गर्जना से एक अलग थ्रिल का एहसास होता है और सैक्स का उन्माद जाग्रत होता है.

ठंडी हवा और बारिश की फुहारें सैक्स की चिनगारी भड़काती हैं. बरसात में कडलिंग से लव हारमोन औक्सीटोसिन भी ज्यादा बनता है जो दोनों पार्टनर में सैक्स ड्राइव बढ़ा देता है.

बाटम लाइन: इन अध्ययन से प्रतीत होता है कि कुछ व्यक्ति मौसम के प्रति लचीला व्यवहार करते हैं यानी एक तरह से वैदरप्रूफ हैं, उन पर किसी मौसम का कोई खास असर नहीं पड़ता है. सब से अच्छी बात यह है कि ज्यादातर आदमी स्वाभाविक रूप से मौसम के अनुकूल अपने को एडजस्ट कर सकता है.

दूसरी ओर कुछ लोग मौसम विशेष के प्रति संवेदनशील होते हैं और मौसम की प्रतिक्रिया की तीव्रता उस व्यक्ति विशेष पर निर्भर करती है.

-शकुंतला सिन्हा ●



व्यंग्य ● डा. जया आनंद

उफ ये पति

यह पति भी अजीब प्राणी होते हैं. जब तक प्रेमी हैं तब तक तो चांदतारे तोड़ लाने की बात करते हैं और पति बनते ही पारा सातवें आसमान पर और भाव, उस की तो बस पूछो मत...

सलोनी की शादी के लिए सब उस के पीछे पड़े थे कि समय से होनी चाहिए नहीं फिर अच्छा पति नहीं मिलेगा...

सलोनी ने सारे व्रतउपवास कर लिए. अब इंतजार था कि कोई राजकुमार आएगा और उसे घोड़े पर बैठा कर ले जाएगा और जिंदगी हो जाएगी सपने जैसी. प्रतीक्षा को विराम लगा. आ गए राजकुमार साहब घोड़े पर तो नहीं पर कार पर चढ़ कर आ गए.

हां तो शादी के पहले का हाल भी बताना जरूरी है. सगाई के बाद ही सलोनी को ये राजकुमार साहब लगे फोन करने. घंटो बतियाते, चिट्ठी भी लिखतेलिखाते. सलोनी के तो पौ बारह, पढ़ालिखा बांका जवान मुंडा जो मिल गया था... शादी धूमधाम से हुई. सलोनी की मुसकान रोके नहीं रुक रही थी.

राजकुमार साहब भी शुरुआत में हीरो की माफिक रोमांटिक थे पर पति बनते ही दिमाग चढ़ गया 7वें आसमान पर 'मैं पति हूं.' सलोनी भी भौचक्का कि इन महानुभाव को हुआ... क्या अभी तक तो बड़े सलीके से हंसतेमुसकराते थे जनाब, लेकिन पति बनते ही नाकभौं सिकोड़ कर बैठ गए. प्रेम के महल में हुक्म की इंतहा यह बात कुछ हजम नहीं हुई पर शादी की है तो हजम करनी ही पड़ेगी तो सलोनी ने अपना पूरा हाजमा ठीक किया.

मगर पति को यह कैसे बरदाश्त कि पत्नी का हाजमा सही हो रहा है कुछ तो करना पड़ेगा वरना पति बनने का क्या फायदा.

"कपड़े क्यों नहीं फैलाए अभी तक...

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों से निर्मित

Dr. Juneja's

डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 IUA

SELECTED NO. 1 BRAND INDIA 2014

ज्योतिष्मती तेल

जोड़ों में सूजन की समस्या को कम करने में मदद करता है।

गन्धपुरा तेल

जोड़ों के दर्द, मांसपेशियों के दर्द और गठिया में सहायक।

निर्गुण्डी तेल

नसों के दर्द और जोड़ों के दर्द में फायदेमंद है।

तारपीन तेल

जोड़ों में सूजन और दर्द के लिए सबसे अच्छा विकल्प है।

पुदीना तेल

पुराने जोड़ों के दर्द की स्थिति में अत्यधिक फायदेमंद है।

कपूर तेल

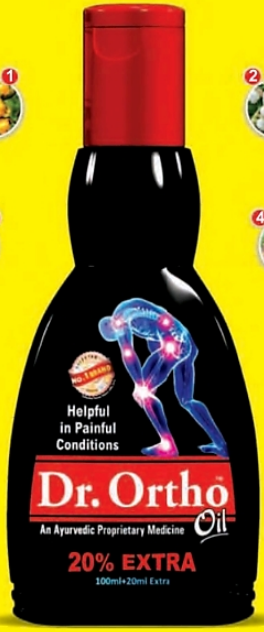
विभिन्न जोड़ों के दर्द में बहुत उपयोगी है।

अलसी तेल

जोड़ों और मांसपेशियों में सूजन को कम करता है।

तिल तेल

मांसपेशियों और जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद करता है।



24x7 Helpline: 7876977777
www.drorthooil.com

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डॉ. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। आयुर्वेदिक होने के कारण इसका प्रभाव अल्पकालिक नहीं लंबे समय तक बना रहता है।

मशीन में सड़ जाएंगे," पति महाशय ने अपना भोंपू फूंका.

सलोनी ने सहम कर कहा, "भूल गई थी."

"कैसे भूल गई फेसबुक, व्हाट्सऐप, किताबें याद रहती हैं... यह कैसे भूल गई."

'अब भूल गई तो भूल गई. भूल सुधार ली जाएगी,' सलोनी ने मन में कहा.

"भूलना कितनी बड़ी गलती, अब जाओ कोई काम मत करना मेरा मैं खुद कर लूंगा," पति महाशय ने ऐलान कर दिया.

'ठीक है जनाब कर लो बहुत अच्छा. ऐसे भी मुझे कपड़े फैलाने पसंद नहीं,' सलोनी ने मन में सोचा.

पति महाशय ने मुंह फुला लिया... अब बात नहीं करेंगे. बात नहीं करेंगे तो वह भी कुछ घंटे नहीं बल्कि पूरे 3-4 दिन नहीं करेंगे... इतनी बड़ी भूल जो कर दी सलोनी ने. अब सलोनी का हाजमा कहां से ठीक हो. अब तो ऐसिडिटी होनी ही है, फिर सिरदर्द.

एक बार सलोनी पति महाशय के औफिस के टूअर पर साथ आई थी. पति महाशय ने रात को गैस्टहाउस के कमरे में साबुन मांगा. सलोनी ने साबूनदानी पकड़ाई पर यह क्या उस में तो छोटा सा साबुन का टुकड़ा था. पति महाशय का गुस्सा 7वें आसमान पर... बस पूरा 1 हफ्ता बात नहीं की. औफिस के टूअर में घूमने आई सलोनी की घुमाई गैस्टहाउस में हो रह गई... इतनी बड़ी भूल जो कर दी थी.

उस के बाद से सलोनी कभी साबुन ले जाना नहीं भूली.

पति महाशय ने इसी में गर्व से सीना तान लिया कि सलोनी की इतनी बड़ी गलती जो उन्होंने सुधार दी. सलोनी ने भी सोचा कि पति के इस तरह मुंह फुलाने की गलती को सुधारा जाए पर पति कहां सुधरने वाले. उन का मुंह गुब्बारे जैसा फूला तो जल्दी पिचकेगा नहीं, आखिर पति हैं न.

सलोनी एक बार घूमने गई थी बड़े शौक से. पति महाशय ने ऊंची एड़ी के सैंडल खरीदे. सलोनी सैंडल पहन कर ज्यों ही घूमने निकली ऊंची एड़ी का एक सैंडल गया टूट और पति महाशय गए रूठ. उस पर से ताना भी मार दिया, "कभी इतनी ऊंची एड़ी के सैंडल पहने नहीं तो खरीदे क्यों? अब चलो बोरियाबिस्तर समेट वापस चलो."

सलोनी हो गई हक्काबक्का... इतनी सी बात पर इतना बवाल... आखिर सैंडल का ही तो था सवाल दूसरे ले लेंगे. नहीं तो नहीं... एक बार पति महाशय का मुंह तिकोना हो गया तो सीधा होने में समय लगता है पर सलोनी को भी ऐसे आड़ेतिरछे सीधा करना खूब आता है. सौरी बोल कर मामला रफादफा किया और पति महाशय को घुमाघुमा के घुमा लिया.

कभीकभी पति महाशय का स्वर चाशनी में लिपटा होता है पर ऐसा बहुत कम ही होता है, हिटलर के नाती जो ठहरे. एक बार बड़े प्यार से सलोनी को जन्मदिन पर घुमाने का वादा कर औफिस चले गए और लौटने पर सलोनी के तैयार होने में सिर्फ 5 मिनट की देरी पर बिफर पड़े. नाकभौं सिकोड़ कर ले गए मौल लेकिन मुंह से एक शब्द नहीं फूटा. सलोनी ने अपनी फूटी किस्मत को कोसा. ऐसे नमूने पति जो मिले थे उसे.

सलोनी पति की प्रतीक्षा में थी कि पति टूर से लौट कर आएंगे तो साथ में खाना खाएंगे. पति महाशय लौटे 11 बजे. जैसे ही सुना कि सलोनी ने खाना नहीं खाया तो बस जोर से डपट दिया और पूरी रात मुंह घुमा कर लेटे रहे. सलोनी ने फिल्मों में कुछ और ही देखा था पर हकीकत तो कुछ और ही थी. वह दिन और आज का दिन सलोनी ने पति की प्रतीक्षा किए बगैर ही खाने का नियम बना लिया... कौन भूखे पेट को लात मारे और भूखे रह कर कौन से उसे लड्डू मिलने वाले थे...

कभीकभी भ्रम का घंटा मनुष्य को अपने में लपेटे में ले ही लेता है. सलोनी को लगा कि पति महाशय का त्रिकोण अब सरल कोण में तबदील होने लगा है पर भ्रम तो भ्रम ही होता है सच कहां होता है. सलोनी को प्रतीत हुआ कि उस का एकलौता पति भी सलोना हो गया है पर सूरत और सीरत में फर्क होता है न... सूरत से सलोना और सीरत... व्यंग्यबाण चला दिया, "आजकल बस पढ़तीलिखती ही रहती हो घर का काम भी मन से किया करो नहीं तो कोई जरूरत नहीं करने की..."

सलोनी ने कुछ ऊंचे स्वर में कहा, "दिखता नहीं है कि मैं कितना काम करती हूं."

इतना कहना था कि पति जनाब ने मुंह फुला लिया कि पढ़लिख कर सलोनी का दिमाग खराब हो रहा है.

सलोनी ने भी ठान लिया कि इस बार नहीं मनाएगी, पर हमेशा की तरह सलोनी ने ही मनाया, "तुम रूठी रहो मैं मनाता रहूं," यह गीत सलोनी की जिंदगी में लिंग बदल कर बज रहा था और धूमधड़ाके से बजता आ रहा था.

सलोनी ने एक दिन अपनी माताश्री से अपनी व्यथाकथा कह डाली, "मां, पापा तो ऐसे हैं नहीं..."

माताश्री मुसकराईं, "बेटी, तुम्हारे पापा बहुत अच्छे हैं पर पति कैसे हैं उस का दुखड़ा अब तुम से क्या बताऊं... मेरी दुखती रग पर तुमने हाथ रख दिया. दरअसल, यह पति नामक प्रजाति होती ही ऐसी है... इस प्रजाति में कोई भी जैविक विकास की अवधारणा लागू नहीं होती, इसलिए जो है जैसा है, इन्हीं से उलझे रहो... ये कभी सुलझने वाले नहीं. लड़के प्रेमी, भाई, मित्र, पिता सब रूप में अच्छे हैं पर पति बनते ही देवता इन पर सवार हो जाते हैं. सलोनी ने देवी चढ़ना सुना था पर देवता... उसे वह गाना याद आने लगा, 'भला है बुरा है जैसा भी है मेरा पति मेरा..."

"पर माताश्री, फिर स्त्री के अधिकारों का क्या और स्त्री विमर्श का प्रश्न?" सलोनी ने पूछा

"सलोनी बेटी, तुम्हारा पति त्रिकोण ही सही पर तिकोना समोसा खिलाता है न."

"हां, वह तो खिलाता है."

"बस फिर कोई बात नहीं, उस की बातें एक कान से सुनो दूसरे से निकालो और अपना काम धीरेधीरे करते चलो," माताश्री ने पति का मर्म समझा दिया.

सलोनी ने एक ठंडी आह भरी और मुंह से निकला 'उफ ये पति.' ●

दिल्ली प्रेस

वर्क फ्रौम होम से औरतों के लिए एक नया दरवाजा खुला है.

वे अपने घर में रह कर फैक्ट्री, औफिस, दुकान चला सकती हैं, धर्म के सहारे इस हक को छिनने न दें.

दिल्ली प्रेस की पत्रिकाएं इस तरह के मुद्दे लगातार उठाती हैं जो समाज के हर वर्ग को सुरक्षा व आत्मबल देते हैं, मनोरंजन के साथ ही ये पत्रिकाएं उन्हें सोचने का मसाला देती हैं और गंदे बदले पानी में बारबार हाथ धोने से रोकती हैं. लीक से हट कर पढ़िए. लीक से हट कर चलिए ताकि स्वतंत्रता मिले और सफलता के नए रास्ते मिलें. लकीर के फकीर बन कर आप कोई नया रास्ता नहीं खोज पाएंगे. फौरवर्ड मैसेजों से आप का ज्ञान नहीं बढ़ेगा.

दिल्ली प्रेस की कुशल संपादित पत्रिकाएं आप को नई सोच देती हैं, नया मनोरंजन करती है, मार्गदर्शन करती हैं. आज ही से पढ़ें.

सरिता ₹50 गृहशोभा ₹50 मुक्ता ₹30 सरस सलिल ₹10 मनोहर कहानियां ₹50 सत्यकथा ₹40

आज ही समाचारपत्र विक्रेता से मांगें या शार्टिक ग्राहक बनने की सूचना पाने के लिए ईमेल भेजें. circulation@delhipress.in

डिजिटल एडीशन भी उपलब्ध

SUNRISE® PURE

स्वाद और सेहत उत्सव
में पेश है
बंगाली सरसों बैगन

आईटीसी सनराइज के स्वाद और सेहत के इस उत्सव में आप भी भागीदार बनें और हमारे 100 सालों के विश्वास और स्वाद के साथ घर के खाने को दें नया रंग.

और भी रेसिपीज की जानकारी के लिए इस पेज को फॉलो करें. घर के खाने में स्वाद का नया रंग भरते हैं सनराइज मसाले.

सामग्री

500 ग्राम बैगन, आधा छोटा चम्मच काला जीरा, 1 चम्मच सरसों का तेल, 2 चम्मच सनराइज मस्टर्ड पाउडर (इसमें चुटकी भर नमक मिलाकर पेस्ट बना लें), 1 चम्मच पॉपी सीड्स, 2-3 हरीमिर्चें, आधा चम्मच हल्दी पाउडर, थोड़ी सी चीनी, स्वादानुसार नमक.

विधि

बैगन को लंबे टुकड़ों में काट कर सुनहरा होने तक तेल में फ्राई करें और निकालकर अलग रख दें. कड़ाही में तेल गरम कर इसमें काला जीरा व हरी मिर्चें डालें. अब पॉपी सीड्स का पेस्ट, मस्टर्ड पाउडर का पेस्ट, हल्दी, नमक, चीनी डालें और कुछ देर तक चलाते हुए भूनें. फ्राई किए हुए बैगन इसमें डाल कर थोड़ा सा पानी डालें और कड़ाही को ढक दें. जब ग्रेवी बैगन के साथ अच्छी तरह मिक्स हो जाए तब इसे सर्विंग बाउल में निकाल कर धनियापत्ती से सजाकर परोसें.

सितंबर महीने की विजेता

डा. रजनी गुप्ता,
प्रयागराज

नियम व शर्तें

सनराइज स्वाद और सेहत उत्सव में आपका स्वागत है. ◉बनाई गई डिश के साथ **सनराइज मस्टर्ड पाउडर** के पैकेट की एक तस्वीर हमें 9650966493 पर व्हाटसऐप करें. ◉प्रतिभागी द्वारा एक तस्वीर ही मान्य होगी. ◉अपना नाम, मोबाइल नंबर और पूरा पता अवश्य लिखें. ◉विजेताओं का चयन जज के द्वारा किया जाएगा. ◉चुने गए विजेताओं को सनराइज की ओर से मिलेगा शानदार गिफ्ट हैंपर.

एक परंपरा जो चले ज़माने के साथ

ऐसी और भी रोचक रेसिपीज और कांटेस्ट से जुड़ी जानकारी के लिए देखें सनराइज प्योर यूट्यूब और इंस्टाग्राम चैनल

https://www.instagram.com/sunrisepure/ https://youtube.com/c/SunrisePure

उत्सवी मिठास

चौको लड्डू

सामग्री

• 1 छोटा पैकेट क्रीम बिस्कुट • $1/4$ कप खोया • 2 छोटे चम्मच बादाम पाउडर • 2 छोटे चम्मच मिल्क मेड • $4 1/2$ छोटे चम्मच चीनी • गार्निशिंग के लिए नट्स.

विधि

बिस्कुट को मिक्सी में पीस लें. इसी जार में खोया, बादाम पाउडर, मिल्क मेड डाल कर एकसाथ ब्लैंड करें. इस के छोटे लड्डू बनाएं.

मल्टीग्रेन लड्डू

सामग्री

• $1/4$ कप ओट्स आटा • $1/4$ कप आटा • $1/4$ कप ज्वार आटा • $1/4$ कप बाजरा आटा • $1/4$ कप जौ आटा • 8-10 बादाम • $1/3$ कप घी • $1/2$ कप चीनी पाउडर या बूरा.

विधि

सभी आटे छान लें. कड़ाही में घी गरम कर सभी आटे डालें. धीमी आंच पर 8-10 मिनट तक भूनें. ठंडा होने दें. फिर इस में बूरा डाल कर लड्डू बनाएं और बादाम के टुकड़ों से सजाएं.

ANIK
SINCE 1965
क्वालिटी की
हर कसौटी पर
नं.1 घी
अनिक
स्थापित 1965
घी
उत्तम महक उत्तम स्वाद
कंज्यूमर वॉइस प्रमाणित
नं.1
घी
भारत सरकार की
मान्यता प्राप्त परीक्षण संस्था
DAILY GOODNESS
दिसंबर 2020 अंक में देसी घी के कैटेगरी में कंज़्यूमर वॉइस द्वारा नं.1 की रैंकिंग.
: 1800-270-0175 अधिक जानकारी के लिए लॉग ऑन कीजिये www.anikdairy.com

ऐप्पल नारियल लड्डू

सामग्री

• 250 ग्राम सेब • 1/2 कप चीनी • 1/4 कप सूखा नारियल कसा • 1/4 कप खोया • 4 बड़े चम्मच बादाम का पाउडर • 4 बड़े चम्मच नारियल का चूरा.

विधि

सेब को धो कर छील लें. फिर टुकड़े कर मिक्सी में पीस लें. भारी तले की कड़ाही में सेब का पेस्ट, कसा नारियल व चीनी को डाल कर पकाएं. सेब के पकने पर बादाम का पाउडर और खोया डाल कर 3-4 मिनट और पकाएं. ठंडा होने पर लड्डू बनाएं और नारियल के चूरे में लपेटें. लड्डू तैयार हैं.

पीनट बटर लड्डू

सामग्री

• 40 ग्राम पीनट बटर • 6 छोटे चम्मच चीनी पाउडर या बूरा • 1/4 कप नारियल पाउडर • 2 छोटे चम्मच कंडैंस्ड मिल्क.

विधि

पीनट बटर व चीनी पाउडर को एकसाथ फेंटें. अब इस में नारियल पाउडर और कंडैंस्ड मिल्क डाल कर अच्छी तरह मिलाएं. इस के छोटेछोटे लड्डू बनाएं.

A product of India | An ISO 22000 Company

TIGER®

LONGI MIRCH • MASALE • PICKLE

Available on amazon Flipkart Paytm mall snapdeal

LONGI INDUSTRIES®

G1-83, Karni Industrial Area, Pugal Road, Bikaner-334001, Rajasthan. (INDIA)

Customer support: 9929093297, 9414141596 www.tigerlongi.com longiindustries@gmail.com

फ्रूट कर्ड

सामग्री

• 1 कटोरी हंग कर्ड • 2 छोटे चम्मच बूरा • 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर • केला गोल टुकड़ों में कटा • 4-5 नारियल टुकड़े • 8-10 मखाने • 4-5 बादाम • 1 छोटा चम्मच अनारदाना • 1 छोटा चम्मच टूटीफ्रूटी • $^1/_2$ छोटा चम्मच घी.

विधि

बादाम को लंबाई में काट लें. घी गरम कर के मखाने और बादाम भून लें. हंग कर्ड को फ्रिज में ठंडा कर निकालें. एक बाउल में हंग कर्ड, इलायची पाउडर, नारियल, केला, टूटीफ्रूटी और अनार डाल कर अच्छी तरह मिक्स कर लें. बादाम और टूटीफ्रूटी से गार्निश कर के कुल्हड़ में डाल कर सर्व करें.

ओट्स आमंड लड्डू

सामग्री

• 1 कप रोस्टेड ओट्स • $^1/_2$ कप नारियल चूरा • $^1/_4$ कप बादाम पाउडर • 6 छोटे चम्मच कंडैंस्ड मिल्क • 1 छोटा चम्मच बूरा • $^1/_4$ छोटा चम्मच दालचीनी पाउडर • $^1/_4$ छोटा चम्मच सोंठ पाउडर.

विधि

रोस्टेड ओट्स को मिक्सी में पीस लें. उसी जार में बाकी सारी सामग्री डाल कर ब्लैंड करें. जार से निकाल कर लड्डू बना लें. ऊपर से बादाम लगा कर परोसें.

SPL
suman
PURITY FROM NATURE
AGMARK GRADE 1
भोज बने महाभोज
सिर्फ उत्कृष्ट गुणवत्ता वाला सरसों तेल ही आप को दे सकता है सेहतमन्द और स्वादिष्ठ भोजन, इसिलीए सदा व्यवहार करें सुमन
कच्ची घानी
सरसों तेल
REFINED SOYABEAN OIL
KACCHI GHANI MUSTARD OIL
REFINED RICE BRAN OIL
REFINED SUNFLOWER OIL
AGMARK : GRADE-1
Other Products
Refined Soyabean Oil
Refined Sunflower Oil
Refined Rice Bran Oil
Manufacturer : SUMAN PROTEINS PVT. LTD.
suman_ppl@rediffmail.com

दही क्रीम पुडिंग

सामग्री

• 1 कप हंग कर्ड • $1^1/_2$ छोटे चम्मच चीनी पाउडर • 1 छोटा चम्मच क्रीम • 7-8 बिस्कुट • 1 छोटा चम्मच मक्खन • $^1/_4$ छोटा चम्मच इलायची पाउडर.

विधि

मक्खन को पिघला लें. बिस्कुटों का चूरा करें और मक्खन मिला कर बेस बनाएं. हंग कर्ड, चीनी पाउडर व क्रीम को अच्छी तरह फेंट लें. इलायची पाउडर डाल कर फिर से फैंट लें. इस की बिस्कुट के बेस पर परत लगाएं. ऊपर से कटे फल सजा कर परोसें. **-व्यंजन सहयोग: अर्चना सिंह ●**

चौकलेट क्रीम पुडिंग

सामग्री

• 1 कप दूध • 1 छोटा चम्मच कोको पाउडर • $1^1/_2$ छोटे चम्मच कौर्न पाउडर • 2 छोटे चम्मच चौकलेट कसी • $1^1/_2$ छोटे चम्मच चीनी • 1 छोटा चम्मच कंडैंस्ड मिल्क • 1-2 ड्रौप वैनिला ऐसेंस • 1 छोटा चम्मच मक्खन.

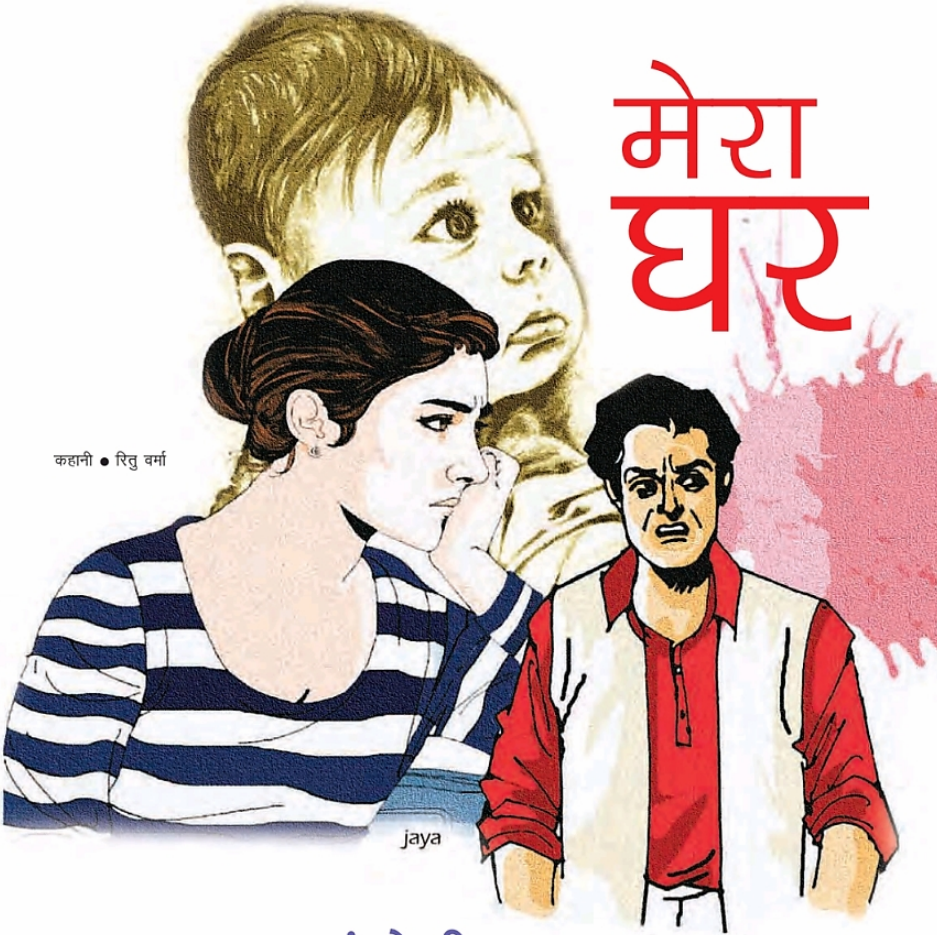
विधि

एक पैन में सारी सामग्री डालें. इसे धीमी आंच पर पकाएं. अच्छी तरह मिक्स करते हुए चीनी, मक्खन, चौकलेट मिलाएं. गिलास में डाल कर फ्रिज में ठंडा होने के लिए रखें. फिर फ्रिज से निकाल कर चौकलेट डाल कर सर्व करें.

WE BRING QUALITY
PCM
AT YOUR HOME
The symbol of Purity & Quality
ESTD. Since 1969
100% Veg.
YE PCM PAV-BHAJI HAI
tasty and safe
Pink City Mills
The Real Indian Taste
FOR DELIVERY AND ORDER CONTACT
93, Jhalaniyo Ka Rasta, Kishanpol Bazar, Jaipur-302003, Rajasthan, India
E-mail: pinkcitymills@gmail.com, pinkcitymills@yahoo.com
Website. www.pcmspices.com | buy online at : pcmmasale.com
Call for orders at Toll Free Number 1800-180-8411
pcm masale
pcm masale
Also available on :
amazon.in
flipkart
bigbasket
PAV-BHAJI
MASALA
NET. WT.
500G.

मेरा घर

कहानी ● रितु वर्मा



जिंदगी को अपने हिसाब से जीने वाली अतिका सामाजिक रूढ़ियों को तोड़ खुद की पहचान बनाना चाहती थी. मगर यह इतना आसान भी तो नहीं था...

रंगोली जब दफ्तर से घर पहुंची तो आरव ने रोरो कर पूरा घर सिर पर उठा रखा था. रंगोली को देखते ही उस की मम्मी ने राहत की सांस ली और आरव को उस की गोदी में पकड़ाते हुए बोली, "इस लड़के ने नाक में दम कर रखा है."

"पलक 1 मिनट भी चैन से नहीं पढ़ पाई है."

रंगोली बिना कुछ बोले आरव को गोद में ले कर वाशरूम चली गई. बाहर आ कर रंगोली ने चाय का पानी चढ़ाया और खड़ेखड़े सब्जी भी काट दी.

चाय की चुसकियों के साथ रंगोली आरव को सुलाने की कोशिश करने लगी. उस के नींद में आते ही रंगोली की भी आंखें झपकने लगी ही थीं कि तभी मम्मी कमरे में तूफान की तरह घुसीं और बोलीं, "रंगोली थोड़ीबहुत मेरी भी मदद कर दिया करो."

"मेरे हिस्से में तो सुख है ही नहीं."

"पहले बच्चों की जिम्मेदारी उठाओ और फिर उन के बच्चों की."

रंगोली झेंपती सी बोली, "मम्मी, आरव को सुलातेसुलाते नींद लग गई थी."

आरव को सुला कर रंगोली बाल लपेट कर रसोई में घुस गई. पापामम्मी के लिए परहेज का खाना, पलक के लिए हाईप्रोटीन डाइट और खुद के लिए बस जो भी दोनों से बच जाए.

जब रंगोली रात की रसोई समेट रही थी तब तक आरव उठ गया था. रंगोली की रोज की यही दिनचर्या थी. मुश्किल से 4 घंटे की नींद पूरी हो पाती.

रंगोली ने आरव के लिए दूध तैयार किया और फिर धीरे से अपने कमरे का दरवाजा बंद कर लिया. अगर आरव की जरा भी आवाज बाहर आती थी तो सुबह मम्मी के सिर में दर्द आरंभ हो जाता था.

रंगोली की जिंदगी कुछ समय पहले तक बिलकुल अलग थी. रंगोली थी एकदम बिंदास और अलमस्त, दुनिया से एकदम बेपरवाह. लंबा कद, गेहूं जैसा रंग, बड़ीबड़ी आंखें, मदमस्त मुसकान और घुंघराले बाल.

हरकोई कालेज और दफ्तर में रंगोली का दीवाना था पर रंगोली थी दीवानी अभय की. अभय उस के साथ ही इंजीनियरिंग कालेज में था. दोनों की मित्रता गहरी होतेहोते प्यार में परिवर्तित हो गई थी.

रंगोली के मम्मीपापा अभय के घर गए थे और अभय के मम्मीपापा के तेवर देख कर उन्होंने रंगोली को आगाह कर दिया था, "बेटा ऐसा प्यार बहुत दिनों तक नहीं टिकता है. हमारे यहां प्यार 2 लोगों के बीच नहीं बल्कि 2 परिवारों के बीच होता है. हमारा और उन का यानी दोनों के परिवार काफी भिन्न हैं."

मगर उस समय रंगोली को कुछ समझ नहीं आ रहा था. लड़झगड़ और मिन्नतें कर के आखिर रंगोली ने अपने परिवार को मना ही लिया.

अभय का परिवार भी बड़ी बेदिली से तैयार हो पाया.

जब रंगोली और अभय हनीमून पर गए तो रंगोली को अभय का व्यवहार कुछ अजीब सा लगा.

रंगोली पुरुषस्त्री के रिश्तों से अब तक अनभिज्ञ ही थी. अभय न जाने क्यों प्रेमक्रीड़ा के दौरान हिंसक हो उठता था. रंगोली पूरी तरह संतुष्ट भी नहीं हो पाती थी पर अभय मुंह फेर कर सो जाता था.

हनीमून से वापस आ कर भी अभय के व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं आया. रंगोली की समझ में नहीं आ रहा था कि वह क्या करे और किस से बात करे?

अभय का परिवार जबतब रंगोली को नीचा दिखाता रहता और अभय चुपचाप सब सुनता रहता.

अगर रंगोली अभय से बात करने की कोशिश करती तो अभय कहता, "मम्मीपापा ने हमारे फैसले का सम्मान किया है. अब एक बहू के रूप में तुम्हारी जिम्मेदारी है तुम उन का दिल जीत लो."

रंगोली एक चक्रव्यूह में फंस कर रह गई थी. बस दफ्तर के 8 घंटे होते थे जब वह खुल कर सांस ले पाती थी.

रात में अभय रंगोली के शरीर को रौंदता और तड़पता हुआ छोड़ देता और दिन में अभय का परिवार रंगोली के स्वाभीमान को रौंदता था.

रंगोली को एक बात तो समझ आ गई थी कि चाहे लव मैरिज हो या अरेंज्ड, समझौता हमेशा लड़की को ही करना पड़ता है. इस बीच रंगोली गर्भवती हो गई. उसे लगा शायद अब उस के विवाह की जड़ें मजबूत हो जाएंगी, परंतु आरव के जन्म के बाद भी समस्या ज्यों की त्यों बनी रही थी.

अब रंगोली की जिम्मेदारी और अधिक बढ़ गई थी. रात में आरव और घर की जिम्मेदारी और दिन में दफ्तर, देखते ही देखते रंगोली कंकाल जैसी हो गई.

विवाह के डेढ़ वर्ष में ही अभय रंगोली के लिए एक पहेली बन कर रह गया. धीरेधीरे रंगोली को समझ आ गया था कि अपनी मर्दाना कमजोरी को छिपाने के लिए अभय उस पर हर समय हावी रहता है. रंगोली भरसक प्रयास करती कि उस की किसी बात से अभय की मर्दानगी को ठेस न पहुंचे पर जब एक दिन अति हो गई तो रंगोली अपना सामान और आरव को ले कर अपने घर आ गई थी.

रंगोली के मम्मीपापा हक्केबक्के रह गए. पापा तो गुस्से में बोले, "पहले अपनी मरजी से विवाह किया और अब यहां आ गई हो. तुम्हारी इन हरकतों का पलक पर क्या प्रभाव पड़ेगा?"

मम्मी नर्मी से बोलीं, "थोड़े दिन रहने दो न... देखो न कितनी कमजोर हो गई है."

मगर जब मम्मीपापा के घर रहते हुए रंगोली को 2 माह हो गए तो रिश्तेदारों और पड़ोसियों के कान खड़े हो गए. दिन में पासपड़ोसी मम्मीपापा को कोंचते और रात में मम्मीपापा रंगोली को, "कब तक इस घर में पड़ी रहोगी, अपने घर जाओ न."

रंगोली सबकुछ सुन कर भी अनसुना कर देती. उस का घर कहां है? कई बार रंगोली को लगता उस की स्थिति अभी भी जस की तस बनी हुई है. बस मम्मीपापा के घर में कोई रंगोली के शरीर को रौंदता नहीं था. पर मानसिक शांति तो यहां भी एक पल के लिए नहीं थी.

रंगोली अपने वेतन का 75% भाग मम्मी को दे देती थी. मम्मी बड़ी बेदिली से ले कर कहती थीं, "आजकल कितनी महंगाई है. दूध और सब्जी के भाव आसमान छू रहे हैं."

"1 लिटर दूध तो आरव ही पी जाता है."

मम्मी के मुंह से यह बात सुन कर रंगोली का मन खट्टा हो जाता.

पापा जबतब सुनाया करते, "यहां पर रह रही हो इसलिए तुम्हारा निर्वाह हो रहा है वरना ₹50 हजार में भी कुछ नहीं होता."

रंगोली यह बात सुन कर मम्मीपापा के एहसान तले दब जाती थी.

कभी मम्मी कहतीं, "रंगोली, पलक के बारे में सोच कर मुझे रातरातभर नींद नहीं आती है... जिस की बड़ी बहन घर छोड़ कर बैठी हो उस लड़की से कौन रिश्ता करेगा?"

रंगोली को ऐसा लगने लगा था मानो उस ने मम्मीपापा के घर आ कर उन के साथ बहुत ज्यादती कर दी है.

पलक बिना बात ही रंगोली से खिचीखिची रहती. उस के दिमाग में यह बात बैठ गई थी कि जब तक रंगोली उन के साथ रहेगी तब तक उस का रिश्ता नहीं हो पाएगा.

आज भी पलक को लड़के वाले देखने आ रहे थे.

रंगोली जब दफ्तर जाने के लिए तैयार हो रही थी तो मम्मी बोलीं, "आज जल्दी आ जाना, थोड़ी घर के कामों में मेरी मदद करा देना."

रंगोली झिझकते हुए बोली, "मम्मी, आज तो दफ्तर में औडिट है."

मम्मी गुस्से में बोलीं, "मैं क्याक्या करूंगी अकेली... आरव को संभालू या मेहमानों को?"

रंगोली बोली, "मम्मी, मैं आरव को किसी सहेली के घर छोड़ दूंगी."

पापा तुनकते हुए बोले, "आरव के लिए किसी क्रैच का इंतजाम कर लेना... मेरी और तुम्हारी मम्मी की उम्र नहीं है छोटे बच्चे की जिम्मेदारी उठाने की."

पलक बोली, "रंगोली दीदी आप अच्छाखासा कमाती हो, कम से कम आरव के लिए एक मेड तो रख सकती हो."

दफ्तर जा कर रंगोली ने जल्दीजल्दी काम निबटाया और फिर हाफ डे लेने के लिए जब बौस के पास गई तो बौस बोले, "रंगोली यह तुम्हारा इस माह तीसरा हाफ डे है."

घर आ कर रंगोली ने फटाफट पकौड़े तले, हलवा बनाया और फिर जल्दी से आरव को ले कर अपने कमरे में बंद हो गई. रंगोली मेहमानों के सामने नहीं पड़ना चाहती थी.

इस बार पलक की बात बन गई. जैसे ही मम्मी यह बात बताने रंगोली के कमरे में गईं तो आरव एकदम से कमरे से बाहर आ गया.

मजबूरी में मम्मीपापा को रंगोली का परिचय मेहमानों से करवाना पड़ गया. मेहमानों ने जब रंगोली से उस के घर और पति के बारे में

अपने बेटे को ले कर मम्मीपापा का घर छोड़ने का फैसला कर लिया.

अतिका ने ही आगे बढ़ कर रंगोली को एक वकील से मिलवाया और रंगोली ने अभय से लीगली अलग होने का भी फैसला कर लिया.

अतिका ने जब रंगोली को उस के किराए के फ्लैट की चाबी पकड़ाई तो रंगोली की आंखों में आंसू आ गए.

अतिका मुसकराते हुए बोली, "रंगोली, फ्लैट भले ही किराए का है पर इसे अपना घर बनाना अब तुम्हारी जिम्मेदारी है. अपने नाम के अनुकूल ही अपनी जिंदगी में रंग भर लो."

पूछताछ करने लगे तो पापा बात संभालते हुए बोले, "अरे रंगोली तो अभी आप के आने से पहले ही आई है."

"हमें आरव से बहुत प्यार है, इसलिए आतीजाती रहती है."

लड़के वालों की तरफ से लगभग बात फाइनल थी. पूरा परिवार बेहद खुश नजर आ रहा था. मम्मी रंगोली से बोलीं, "अब तुम अपने घर जाने के बारे में सोचो रंगोली. तुम्हारी गलतियों की सजा पलक को नहीं मिलनी चाहिए."

रंगोली सोच रही थी कि उस के मम्मीपापा इतने पत्थरदिल कैसे हो सकते हैं? सबकुछ तो बता चुकी है वह उन्हें.

रंगोली रोज सोचती कि वह कहां जाए? उसे अपने ऊपर विश्वास नहीं था कि वह अकेली रह पाएगी. फिर उस ने यह तय किया था कि वह वापस अभय के घर चली जाएगी.

वह सुखी नहीं तो न सही कम से कम उस के कारण पलक की जिंदगी में कोई समस्या नहीं होनी चाहिए.

ऐसे ही एक दिन जब रंगोली दफ्तर में मायूस बैठी हुई थी तो उस की सहकर्मी अतिका उस के पास आ कर बैठ गई और बोली, "रंगोली आज पार्टी करने चलोगी क्या?"

रंगोली की अतिका से कोई दोस्ती नहीं थी पर न जाने क्यों रंगोली फफकफफक कर रो उठी और अपनी पूरी कहानी उसे सुना दी.

अतिका बोली, "अरे तो तुम क्यों एक बेल की तरह इधरउधर सहारे की तलाश में घूम रही हो? तुम एक स्वतंत्र महिला हो, अपना और अपने बेटे का खयाल खुद रख सकती हो."

रंगोली बोली, "अतिका मेरे पास अपना घर कहां है? वह घर मेरे पति का था और यह मेरे मम्मीपापा का... मैं कैसे आरव को ले कर अकेली रह सकती हूं. गलती मेरी है तो फिर सजा भी तो मुझे ही भुगतनी होगी."

अतिका हंसते हुए बोली, "बेवकूफ लड़की, अपनी मरजी से विवाह करना एक गलत फैसला हो सकता है पर यह कोई ऐसी गलती नहीं कि तुम्हें इस की सजा मिले. इन सामाजिक बेड़ियों से बाहर निकलो और अपना घर खुद बनाओ."

अतिका दफ्तर में एक चालू महिला के रूप में जानी जाती थी क्योंकि वह अपनी जिंदगी को अपने हिसाब से जीती, परंतु जिंदगी के इस मुश्किल दौर में अतिका ही थी जो रंगोली को समझती थी और उस की ढाल बन कर खड़ी थी.

रंगोली को अतिका से दोस्ती करने के बाद यह बात समझ आ गई थी कि हर स्वतंत्र महिला को समाज में चालू की संज्ञा दी जाती है.

अतिका की हिम्मत देने पर ही रंगोली ने अपनी जिंदगी में रंग भर लो."

जब रंगोली ने अपना और आरव का सामान बांध लिया तो मम्मी खुशी से बोलीं, "शुक्र है तुम ने अपने घर जाने का फैसला कर लिया."

रंगोली मम्मी की बात सुन कर मुसकराते हुए बोली, "मम्मी, आप सच कह रही हैं मैं ने अपने घर जाने का फैसला ले लिया है. कब तक मैं आप या किसी और के सहारे अपनी जिंदगी गुजारूंगी. अब आप लोगों को मेरे कारण कोई मुश्किल नहीं होगी. आरव मेरी जिम्मेदारी है, इस जिम्मेदारी को खुद पूरा करूंगी."

पापा गुस्से में बोले, "क्या मतलब?"

रंगोली बोली, "मतलब यह है पापा कि आज से मैं अपनी जिंदगी की बागडोर खुद अपने हाथों में ले रही हूं. जो भी अच्छाबुरा होगा सब मेरी जिम्मेदारी होगी. आप को मैं आरव और अपनी जिम्मेदारी से मुक्त कर रही हूं."

मम्मी बोलीं, "तुम्हारे बारे में पलक के ससुराल वालों को क्या कहेंगे?"

"बोल देना वह खुद की जिंदगी जी रही है."

उस के बाद रंगोली अपने नए घर का पता लिख कर पापा के हाथ में थमा गई.

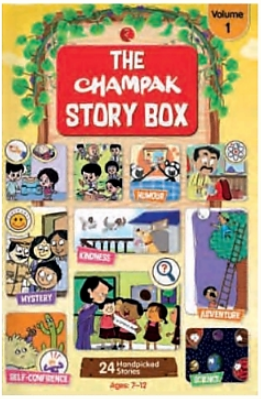
रंगोली का घर छोटा ही सही पर अपना था जहां उस के वजूद की जड़ें मजबूती से जमी हुई थीं. ●

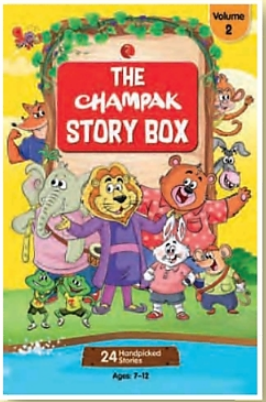
FOR THE FIRST TIME, A COLLECTION OF 72 HANDPICKED STORIES

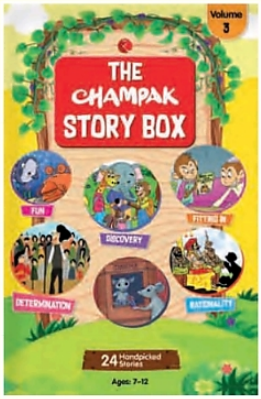
CHAMPAK IN ASSOCIATION WITH RUPA

HELP CHILDREN BE THEIR BEST SELVES, ONE STORY AT A TIME!

GET YOUR COPY NOW!







AGES: 7-12

AVAILABLE ON CHAMPAK.IN

& ALL LEADING BOOKSTORES ACROSS THE COUNTRY.

To subscribe: Call/SMS/WhatsApp: 8588843408 | Toll Free Number: 1800 103 880

visit www.champak.in/subscribe | email: subscription@delhipress.in

T&C apply

जागृति तो सिर्फ पढ़ने से आती है

मोबाइल छोड़ पत्रपत्रिकाओं का अध्ययन करना कितना फायदेमंद है, यूपीएससी में देशभर में दूसरा स्थान हासिल करने वाली जागृति से जानिए...

सिंपल लिविंग हाई थिंकिंग यानी सादा जीवन उच्च विचार पर अमल करने वाले युवाओं की तादाद दिनोंदिन कम होती जा रही है. युवा टिपटौप रहें, अच्छे मनपसंद कपड़े पहनें, वक्त के हिसाब से फैशन करें ये बातें कतई हरज की नहीं, लेकिन उन की सोच और मानसिकता कैसी होनी चाहिए जो उन्हें अपनी मंजिल तक पहुंचा दे यह सबक भोपाल की 24 वर्षीय जागृति अवस्थी से लिया जा सकता है जिस ने इस साल यूपीएससी के इम्तिहान में देशभर में दूसरा स्थान हासिल किया है.

मध्यवर्गीय परिवार से ताल्लुक रखने वाली दुबलीपतली लेकिन आकर्षक दिखने वाली खूबसूरत जागृति भोपाल के शिवाजी नगर स्थित सरकारी आवास में रहती है. उस के पिता सुरेश अवस्थी आयुर्वेदिक कालेज में होमियोपैथी के प्रोफ़ैसर हैं और मां मधुलता हाउसवाइफ हैं. एकलौता भाई सुयश मैडिकल कालेज का छात्र है.

नतीजे के दिन से जागृति के घर मीडिया और बधाई देने वालों का तांता लगा है. हरकोई उस से जानना चाहता है कि उस ने यह मुकाम कैसे हासिल किया.

पड़ोसी होने के नाते इस प्रतिनिधि ने बचपन से ही उसे देखा है. जागृति शुरू से ही आम बच्चों से भिन्न रही है. उस की जिज्ञासा और मासूमियत ने उसे वहां तक पहुंचा दिया जो किसी भी युवा का सपना होता है.

इस प्रतिनिधि ने उस से लंबी अंतरंग बातचीत की तो कई अहम बातें सामने आईं जो बताती हैं कि यों ही कोई आईएएस अधिकारी नहीं बन जाता. इस उपलब्धि के लिए न केवल कड़ी मेहनत करना पड़ती है बल्कि बहुत से सुख और मौजमस्ती भी छोड़नी पड़ती है. आइए, जागृति की जबानी जानें उस के सफर की कहानी:

हाई रिस्क हाई गेन

जागृति ने जिंदगी का बहुत बड़ा जोखिम बीएचईएल की नौकरी छोड़ देने का उठाया था. भोपाल के एनआईटी से इलैक्ट्रिकल इंजीनियरिंग की डिगरी लेने के बाद उस की जौब जब इस सरकारी कंपनी में लगी थी तब तक उस ने सिविल सेवाओं के बारे में सोचा भी नहीं था. ₹95 हजार महीने की खासी लगीलगाई नौकरी छोड़ना एक बहुत बड़ी रिस्क था जिस पर दोस्तों, रिश्तेदारों और शुभचिंतकों ने उस के इस फैसले को एक तरह से नादानी करार दिया था. कुछ की सलाह थी कि तैयारी तो नौकरी के साथसाथ भी हो सकती है यानी नौकरी छोड़ने का जोखिम मत उठाओ.

मगर जागृति ने जोखिम उठाया और कामयाब रही. युवाओं को रिस्क लेना चाहिए. वह कहती है कि इस के लिए जरूरी है अपनेआप पर भरोसा होना कि जो लक्ष्य उन्होंने चुना है उसे हासिल कर ही दम लेंगे. अगर ठान लिया जाए और खुद को पूरी तरह झोंक दिया जाए तो दुनिया का कोई काम मुश्किल नहीं.

पत्रपत्रिकाएं जरूरी

जागृति के पेरेंट्स ने कभी उस के फैसलों पर एतराज नहीं जताया बल्कि हमेशा उसे प्रोत्साहित ही किया. जब बच्चे बड़े होने लगे तो मधुलता ने उस की बेहतर पढ़ाई के लिए टीचरशिप की नौकरी छोड़ दी. लेकिन अकेले पढ़ाई में अव्वल होना किसी भी प्रतियोगी परीक्षा में सफलता की गारंटी जागृति नहीं मानती. उस के मुताबिक आप को बहुत सा और हर तरह का साहित्य पढ़ना चाहिए जो सिर्फ पत्रपत्रिकाओं और पुस्तकों में ही मिलता है. सोशल मीडिया और टीवी, मोबाइल का युवाओं को सीमित उपयोग करना चाहिए.

खुद जागृति के घर टीवी नहीं है जो पढ़ाई में बाधक ही होता. वह बताती है कि परीक्षा की तैयारी के लिए उस ने तरहतरह की किताबें पढ़ीं जिस से उस का ज्ञान बढ़ा. वह बचपन में बड़े चाव से चंपक पढ़ा करती थी और अब सरिता, गृहशोभा सहित कारवां पत्रिका भी जरूर पढ़ती है. पत्रपत्रिकाओं के अध्ययन ने उसे व्यावहारिक और तार्किक बनाया.

आईएएस ही क्यों

जागृति जब बीएचईएल में नौकरी करती थी तब उस ने देखा कि छोटे स्तर के कर्मचारी अपने छोटेछोटे कामों के लिए कलैक्टर के दफ्तर भागते थे. कुछ के काम हो जाते थे और कुछ के नहीं. इन लोगों की परेशानी देख उस के मन में भी आईएएस बनने का खयाल आया. वह कहती है कि वह खुद बुंदेलखंड इलाके के जिले छतरपुर के छोटे से गांव से है, लिहाजा बचपन में ही उस ने देहाती जिंदगी की दुश्वारियों को देखा है. अब वह महिला और बाल विकास विभाग को प्राथमिकता में रखते हुए काम करेगी.

राजनीतिक हस्तक्षेप

ब्यूरोक्रेट्स को अकसर राजनीतिक दबाव में फैसले लेने पड़ते हैं. अगर ऐसी नौबत कभी आई तो क्या करोगी? इस सवाल पर वह पूरे आत्मविश्वास से बोली कि उसे नहीं लगता कि राजनीतिक दबाव में वह कोई फैसला लेगी. देश में एक संविधान है. उस के दायरे में ही फैसले लेगी. जागृति का मानना है कि कोई भी फैसला आम और वंचित लोगों के भले के लिए संस्थागत तरीके से लिया जाना चाहिए. देश टैक्स के पैसे से चलता है किसी खैरात से नहीं, यह बात सभी को ध्यान में रखनी चाहिए. ऐसा ज्यादा से ज्यादा क्या होगा ट्रांसफर कर दिया जाएगा, जिन की परवाह नहीं.

महिला आरक्षण

जागृति का ध्यान पिछले दिनों चीफ जस्टिस एनवी रमण के उस बयान जिस में उन्होंने न्यायपालिका में महिलाओं के 50 फीसदी आरक्षण की जोरदार वकालत की थी पर खींचने पर वह बोली कि आरक्षण होना चाहिए, लेकिन यह देखा जाना जरूरी है कि वह कैसे दिया जा रहा है. आरक्षण के मसले पर हमें महिलाओं को विभिन्न तबकों में बांटना होगा क्योंकि सभी की हालत एक सी और ठीक नहीं है जिसे सुधारने के लिए महिला शिक्षा और जागरूकता पर ध्यान दिया जाना जरूरी है.

डाक्टर भीमराव अंबडेकर ने जातिगत आरक्षण दे कर उस तबके का भला ही किया था जो सदियों से शिक्षा से वंचित था. शहरों में तो स्थिति ठीकठाक है, लेकिन ग्रामीण इलाकों में काफी कुछ काम इस दिशा में होना बाकी है.

शादी के बारे में

जागृति का नजरिया शादी के बारे में बहुत स्पष्ट है. वह हंसते हुए कहती है कि बहुत से चीजों को देखते हुए किसी समकक्ष से ही शादी करेगी लेकिन उस में मम्मीपापा की रजामंदी होगी. उन्होंने उसे इस बारे में भी फैसला लेने की छूट दे रखी है. ऐसा जीवनसाथी पसंद करेगी जिस में आदमी को आदमी समझने का जज्बा हो और जो जमीनी सोच रखता हो.

युवा धैर्य और समझ से काम लें

अब बहुतों की रोल माडल बन चुकी जागृति मौखिक इंटरव्यू में एक मामूली से सवाल पर लड़खड़ा गई. यह सवाल था मध्य प्रदेश का पिनकोड 4 से शुरू होता है और किस राज्य का पिनकोड 4 से शुरू होता है. जबाव बहुत आसान था कि छत्तीसगढ़ का क्योंकि वह मध्य प्रदेश से अलग हो कर ही बना था. वह कहती है अकसर इंटरव्यू में ऐसा होता है कि उम्मीदवार मामूली से सवालों के जवाब मालूम होते हुए भी नहीं दे पाता.

जागृति की नजर में यह घबराहट हालांकि स्वाभाविक है, लेकिन युवाओं को न केवल किसी इंटरव्यू बल्कि जिंदगी की हर लड़ाई में धैर्य और अपनी समझ बनाए रखनी चाहिए. आज का युवा कई अनिश्चितताओं में जी रहे हैं पर आत्मविश्वास एक ऐसी पूंजी है जो उन्हें कभी दरिद्र नहीं होने देती. **-भारत भूषण श्रीवास्तव** ●

क्या यही है लोकतंत्र

देश की मौजूदा सरकार और उस के कार्यकलाप से क्या लोकतंत्र का पैमाना बदल चुका है, आइए जानते हैं...

धर्म व राजसत्ता का गठजोड़ फासीवाद व अंधवाद पैदा करता है. धर्म को सत्ता से दूर करने के लिए ही लोकतंत्र का उद्भव हुआ था. रोम को धराशायी करने में सब से बड़ा योगदान समानता, संप्रभुता व बंधुत्व का नारा ले कर निकले लोगों का था. ये लोग धर्म के दुरुपयोग से सत्ता पर कब्जा कर के बैठे लोगों को उखाड़ कर फेंकने को मैदान में उतरे थे व राजशाही को एक महल तक समेट कर ब्रिटेन में लोकतंत्र की ओर आगे बढ़े.

बहुत सारे यूरोपीय देश इस से भी आगे निकल कर राजतंत्र को दफन करते हुए लोकतंत्र की ओर बढ़े और धर्म को सत्ता के गलियारों से हटा कर एक चारदीवारी तक समेट दिया, जिसे नाम दिया गया वैटिकन सिटी.

आज किसी भी यूरोपीय देश में धर्मगुरु सत्ता के गलियारों में घुसते नजर नहीं आएंगे. ये तमाम बदलाव 16वीं शताब्दी के बाद नजर आने लगे, जिसे पुनर्जागरण काल कहा जाने लगा अर्थात पहले लोग सही राह पर थे, फिर धार्मिक उन्माद फैला कर लोगों का शोषण किया गया और अब लोग धर्म के पाखंड को छोड़ कर उच्चता की ओर दोबारा अग्रसर हो चुके हैं.

सोच में बदलाव

आज यूरोपीय समाज वैज्ञानिक शिक्षा व तर्कशीलता के बूते दुनिया का अग्रणी समाज है. मानव सभ्यता की दौड़ में कहीं ठहराव आता है तो कहीं विरोधाभास पनपता है, लेकिन उस का तोड़ व नई ऊर्जा वैज्ञानिकता के बूते हासिल तकनीक से हासिल कर ली जाती है.

आज हमारे देश में सत्ता पर कब्जा किए बैठे लोगों की सोच 14वीं शताब्दी में व्याप्त यूरोपीय सत्ताधारी लोगों से ज्यादा जुदा नहीं है. मेहनतकश लोगों व वैज्ञानिकों के एकाकी जीवन व उच्च सोच के कारण कुछ बदलाव नजर तो आ रहे हैं, लेकिन धर्मवाद व पाखंडवाद में लिप्त नेताओं ने उन को इस बात का कभी क्रैडिट नहीं दिया.

जब किसी मंच पर आधुनिकता की बात करने की मजबूरी होती है तो ये इन लोगों की मेहनत व सोच को अपनी उपलब्धि बताने की कोशिश करने लगते हैं. यही लोग दूसरे मंच पर जाते हैं तो रूढ़िवाद व पाखंडवाद में डूबे इतिहास का रंगरोगन करने लग जाते हैं.

धर्मगुरुओं का चोला पहन कर इन बौद्धिक व नैतिक भ्रष्ट नेताओं के सहयोगी पहले तो लोगों के बीच भय व उन्माद का माहौल पैदा करते हैं और फिर सत्ता मिलते ही अप्रत्यक्ष रूप से सत्ता के केंद्र बन बैठते हैं.

सरकारें किसी भी दल की हों, यह कारनामा करने से कोई नहीं हिचकता. पंडित नेहरू से ले कर नरेंद्र मोदी तक हर प्रधानमंत्री की तसवीरें धर्मगुरुओं के चरणों में नतमस्तक होते नजर आ जाएंगी.

गौरतलब है कि जब धर्मगुरु जनता द्वारा चुने गए प्रधानमंत्री से ऊपर होते हैं तो लोकतंत्र सिर्फ दिखावे से ज्यादा कुछ नहीं होता और बेईमान लोग इसी लोकतंत्र नाम की दुहाई दे कर मखौल उड़ाते नजर आते हैं.

लोकतंत्र अपने पतन की ओर

इसी रोगग्रस्त लोकतंत्र की चौपाई का जाप करतेकरते अपराधी संसद में बैठने लगते हैं तो धर्मगुरु लोकतंत्र के संस्थानों को मंदिर बता कर पाखंड के प्रवचन देने लग जाते हैं और नागरिकों का दिमाग चकरघिन्नी की तरह घूमने लग जाता है. नागरिक भ्रमित हो कर संविधान भूल जाते हैं और टुकड़ों में बंटी सत्ता के टीलों के इर्दगिर्द भटकने लग जाते है. जहां जाने के दरवाजे तो बड़े चमकीले होते हैं, लेकिन लौटने के मार्ग मरणासन्न तक पहुंचा देते हैं.

इस प्रकार लोकतंत्र समर्थक होने का दावा करने वाले लोग प्राचीनकालीन कबायली जीवन जीने लग जाते हैं, जहां हर 5-7 परिवारों का मुखिया महाराज अधिराज कहलाता था. आजकल लोकतंत्र में यह उपाधि वार्ड पंच, निगम पार्षद व लगभग हर सरकारी कर्मचारी ने हासिल कर ली है. जिन को नहीं मिली वे कोई निजी संगठन का मनगढ़ंत निर्माण कर के हासिल कर लेता है. इस प्रकार मानव सभ्यता वापस पुरातनकाल की ओर चलने लग गई व लोकतंत्र अपने पतन की ओर.

निराशाजनक रवैया

जहां सत्ता धर्म के सहारे की उम्मीद करने लगे व धर्म सत्ता के सहारे की तो लोकतंत्र का पतन नजदीक होता है. अब हर अपराधी, भ्रष्ट, बेईमान, धर्मगुरु, लुटेरे आदि हरकोई अपनेअपने हिसाब से लोकतांत्रिक प्रक्रियाओं का इस्तेमाल करने लग गया है. संवैधानिक प्रावधान चमत्कार का रूप ले चुके हैं, जिन्हें सुना जाए तो बहुत ही सुहावने लगते हैं, लेकिन कभी हकीकत में नहीं बदल सकते.

किसान आंदोलन के प्रति राजनीतिक व धार्मिक दोनों सत्ता के केंद्रों का रवैया दुश्मनों जैसा है. अपने ही देश के नागरिकों व अपने ही धर्म के अनुयायियों के प्रति यह निर्लज्ज क्रूरता देख कर प्रतीत होता है कि अब लोकतंत्र नहीं रहा.

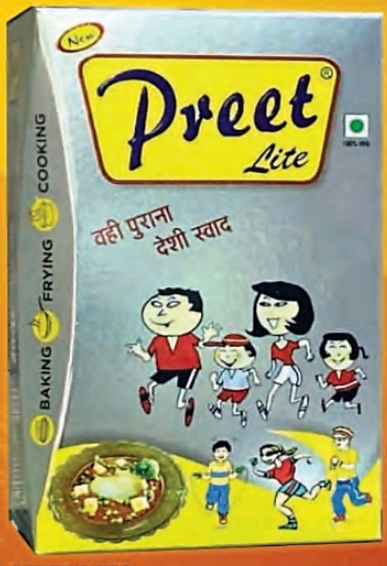
-मदन कोथुनियां ●

tapan group
SEAL OF TRUST

FRYING COOKING BAKING

सोच बदलो!!
और वही स्वाद पाओ!!

"अब घी
नहीं
Preet Lite
अपनाओ"

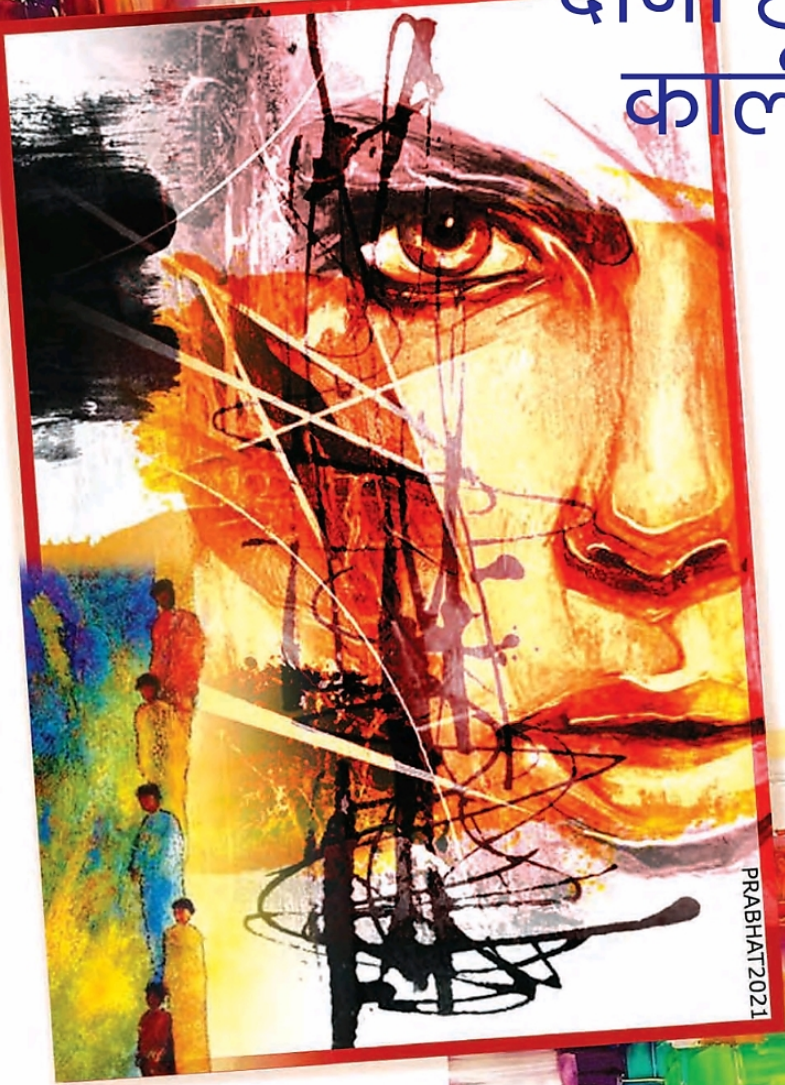


COOKING MEDIUM

Customer Enquiry: 0955705555 Available on Flipkart amazon Website: www.tapangroup.in

कहानी ● जीतेंद्र मोहन भटनागर

दोनों ही काली



पारस पिता बना तो उस की खुशी का ठिकाना नहीं था, मगर जब नर्स ने उसे बताया कि जुड़वा बेटियां हुई हैं और दोनों रंग से काली हैं तो उसे अब अपनी पत्नी से मिलने की जल्दी थी. आखिर क्यों...

जहां एक तरफ नलिनी लेडी डाक्टर वी. डिसूजा के मैटरनिटी हौस्पिटल के लेबररूम में सहज प्रसव के लिए असहनीय पीड़ा से तड़प रही थी वहीं उस के पति पारस और राबर्ट के बीच शर्त लग रही थी.

राबर्ट यूनिवर्सिटी में साथ पढ़े अपने परम मित्र पारस से शर्त लगाने में जुटा था. अपने स्वभाव के अनुसार मजे लेने के लिए या यों भी कहा जा सकता है कि डिलिवरीरूम के बाहर वाले चौड़े गलियारे में चेहरे पर अजीब सा तनाव लिए. इधर से उधर टहलते पारस का मूड रिफ्रैश करने की गरज से राबर्ट यह शर्त लगा बैठा.

"देखना तुम्हारे दोनों जुड़वां बच्चे काले होंगे."

"तुम ऐसा क्यों कह रहे हो?"

"क्योंकि मुझ से दोस्ती होने से पहले तुम मेरे काले रंग को ले कर कितना क्रिटिसाइज करते थे. तुम ने तो मेरी शादी होने से पहले क्लास में ही यह शर्त भी लगा ली थी कि साथ पढ़ने वाली गोरे रंग की मानसी मुझ से कभी शादी के लिए राजी न होगी और याद है वह शर्त तू हार गया था."

"हां याद है. तू ने केवल उस से केवल शादी ही नहीं की उसे प्यार के बंधन में बांधने के बाद मानसी से मैस्सी भी बना दिया."

"तो फिर इस बार भी लगा ले शर्त."

"शर्तवर्त मैं नहीं लगाने वाला, मुझे विश्वास है कि जब नलिनी और मैं दोनों ही गोरे रंग के हैं. तो काले बच्चे हो ही नहीं सकते."

तभी लेबररूम के बाहर लगी स्टील की लंबी बैंच पर बच्चों के कुशलतापूर्वक प्रसव होने की सूचना का इंतजार करती राबर्ट की वाइफ मैस्सी बोल पड़ीं, "तुम दोनों न समय देखते हो न स्थान बस शर्तें लगाने में जुट जाते हो. वह सामने वाला बोर्ड भी नहीं दिख रहा है क्या. देखो क्या लिखा है."

मैस्सी ने ध्यान दिलाया तो दोनों की नजरें उधर घूम गईं जिधर छोटा सा इंसट्रक्शन बोर्ड दीवार पर फिक्स था, लिखा था, "कीप साइलैंस."

दोनों बोर्ड की तरफ देख कर अचानक चुप हो गए. लेकिन ज्यादा देर तक चुप रहना दोनों की फितरत में ही न था, इसलिए वे वहां से उठ कर हौस्पिटल के बाहर बने कैफेटेरिया में कौफी पीने चले गए. "वैसे तो मैं वह एक शर्त छोड़ कर अधिकतर शर्तें तुझ से हारा ही हूं पर इस बार मेरी बात सच न निकले तो आगे से मैं तुझ से शर्त लगाना छोड़ दूंगा."

"राबर्ट तुम, छोड़नेपकड़ने वाली बात कम से कम मुझ से तो न किया करो. जैसे तुम हार्ट पेशैंट होने के बाद भी वादा कर के सिगरेट पीना आज तक नहीं छोड़ पाए तो मुझे विश्वास है कि शर्तें लगाना भी नहीं छोड़ पाओगे."

"अच्छा यह बताओ कि अगर मैं शर्त जीत गया तो तुम मुझे कौन सी पिक्चर दिखाओगे?" राबर्ट न फिर छेड़ा.

"मुझे न शर्त लगानी है न कोई पिक्चर दिखानी है. वैसे भी सारे पिक्चरहौल और मौल खोलने की इजाजत अभी नहीं मिली है. मैं तो यही मना रहा हूं कि सही ढंग से डिलिवरी हो जाए. वैसे भी डाक्टर डिसूजा के अनुसार नलिनी का होमोग्लोबिन कम है और डिलिवरी कौंप्लिकेटेड है."

"अरे तुम चिंता न करो. डाक्टर डिसूजा का इस शहर में कोई मुकाबला नहीं है. इस से भी ज्यादा कौंप्लिकेटेड केस उन्होंने सुलझाए हैं.

BC BHIKHARAM CHANDMAL

'Celebrating the true essence of life'

खाओ, खिलाओ रिश्ते बनाओ

BHUJIA | NAMKEEN | SNACKS | SWEETS | PAPAD

भीखाराम चाँदमल

स्वाद बीकानेर का

BHIKHARAM CHANDMAL, BIKANER

Mobile: +91 09001990696, +91 09950997994
bcsons@gmail.com | info@bhikharamchandmal.in
www.bhikharamchandmal.in

Available on amazon & Flipkart

सब से बड़ी बात है कि उन की कोशिश पहले तो नौर्मल डिलिवरी कराने की होती है. सिजेरियन डिलिवरी तो बहुत मजबूरी में करती हैं," राबर्ट ने कहा.

इस पर पारस बोला, "तुम तो ऐसे कह रहे हो जैसे डाक्टर डिसूजा द्वारा होने वाली हर डिलिवरी की खबर तुम्हें सब से पहले मिल जाती हो."

"अरे तू यह क्यों भूल जाता है वह हमारी रैड क्रौस सोसाइटी की सब से होशियार डाक्टर हैं. पर ये सब बातें छोड़. मैं यह शर्त लगाने को भी तैयार हूं कि नलिनी की डिलिवरी नौर्मल होगी."

दोनों के कौफी के कप खाली हो चुके थे. राबर्ट द्वारा काउंटर पर भुगतान करने के बाद दोनों कैफेटेरिया से बाहर निकल कर हौस्पिटल के कौरीडोर से गुजरते हुए वहां पहुंच गए जहां मैस्सी खुशखबरी का इंतजार कर रही थी.

उन के पहुंचने के 10 मिनट बाद ही लेबररूम से एक नर्स ने निकल कर खुश होते हुए समाचार दिया, "सिजेरियन डिलिवरी हुई है और दोनों लड़कियां हैं. मजेदार बात यह है कि दोनों ही काली हैं."

"सिस्टर क्या मैं अपनी वाइफ से मिलने अंदर जा सकता हूं?" पारस ने पूछा तो नर्स बोली, "नहीं सर आप अभी मिलने नहीं जा सकते. क्लीनिंग चल रही है. अभी कुछ देर बाद जब हम उन्हें प्राइवेट रूम मे शिफ्ट कर देंगे तब आप मिल लीजिएगा. हां मैडम आप मेरे साथ अंदर जा कर मिल सकती हैं."

मैस्सी सिस्टर के साथ अंदर चली गई तो दोनों मित्र बैंच पर बैठ गए. बैठते ही राबर्ट बोला, "अच्छा ही हुआ जो तुम ने शर्त नहीं लगाई वरना तुम आज तो अवश्य ही हार जाते. चलो कोई बात नहीं. सब से पहले तो मेरी गुड विशेज स्वीकार करो फिर यह बताओ कि 2-2 कन्या रत्नों की प्राप्ति के बाद किस होटल में ट्रीट दे रहे हो?" कहते हुए राबर्ट अपने स्वभाव के अनुसार खिलखिला कर हंस पड़ा. फिर जब उस की नजर पारस के चेहरे पर पड़ी तो अपनी हंसी रोकते हुए बोला, "अरे तुम खुश होने के बजाय यह मायूस सा चेहरा बना कर क्यों बैठ गए हो और मुझे क्यों इस तरह लगातार घूरे जा रहे हो?"

राबर्ट ने टोका तो जैसे गहरे खयालों की दुनिया से निकल कर अपने सिर को झटकते हुए पारस खुद को ही समझाते हुए बड़बड़ाया, "तुम इन्हें रत्न कह रहे हो, रत्न कभी काले नहीं होते. काला रंग हमेशा से बुरा माना जाता रहा है."

"ऐसा नहीं है पारस, काला रंग अपना अलग ही महत्त्व रखता है," अब बताओ मेरा रंग भी कितना डार्क है और क्या कमी है मुझ में, खूबसूरत वाइफ. मैस्सी, एक अच्छा रुतवा, तुम्हारे जैसे प्यारेप्यारे मित्र."

राबर्ट बोलता रहा, लेकिन पारस फ्यूज बल्ब की तरह मुंह लटकाए ही रहा तो उस ने टोक दिया, "अजीब नेचर है तुम्हारा. खुश होने के बजाय रोनी सूरत बना रखी है. क्या चल रहा है तुम्हारे मन में?"

"मैं तो अपने प्रारब्ध को कोस रहा हूं."

पारस के मुंह से ऐसा सुनते ही राबर्ट ने उसे समझाया, "देखो पारस मेरे और मैस्सी के हिस्से में तो संतानसुख था ही नहीं. लेकिन अगर मैस्सी का गर्भाशय की पथरी के कैंसर बन जाने के कारण औपरेशन करवा कर पूरा गर्भाशय निकलवाना न पड़ता और वह प्रैगनैंट होती तो मैं लड़की ही चाहता."

"पता है आजकल लड़कों से ज्यादा लड़कियां ज्यादा रिलायबिल होती हैं. तुझे शायद पता नहीं कि कोविड के बाद से शादीशुदा लड़कों का नया डायलौग क्या हो गया है," राबर्ट लगातार बोले जा रहा था.

"क्या?" पारस ने पूछा तो राबर्ट बोला, "मैं ने सोसायटी के पार्क में मौर्निंगवाक करते समय अकसर सीनियर्स को अपने शादीशुदा बच्चों का हवाला देते हुए सुना है."

"कोविड में सब चले गए पर यह बुड्ढा पता नहीं कब तक जीएगा," कोई अपने लड़के का जिक्र करते हुए कहता है.

"उस के बाद मां के घर में जब भी मैस्सी नलिनी से मिलने पहुंची तो पारस को उस ने बहुत ही गंभीर और अपने में ही खोया हुआ पाया..."

"अच्छाखासा कोविड पौजिटिव अटैक आया था पर यह बुड्ढा कोरोना जंग जीत कर फिर घर वापस आ गया."

"लेकिन पारस मैं ने किसी के भी मुख से अपनी लड़की की बुराई नहीं सुनी बल्कि पता यह चला कि अपने पिता की दयनीय स्थिति देख कर कई लड़कियां उन्हें अपने साथ ले गईं."

"राबर्ट, यह जरूरी तो नहीं कि सब लड़के ऐसे ही विचार रखते हों. हमारे पड़ोस के अमन साहब के दोनों लड़के और बहुएं तो कोरोना से ठीक होने वाले अपने बूढ़े सासससुर का बहुत खयाल रखते हैं," पारस से चुप न रहा गया.

उस के इतना कहते ही राबर्ट बोला, "पारस इसी बात पर मैं तुम से शर्त लगा सकता हूं कि उन की सेवा के पीछे, अमन साहब की लाखों की पूंजी या जमीनजायदाद का जरूर चक्कर होगा जिसे उन्होंने दबा रखा होगा."

इन दोनों का वार्त्तालाप अभी और खिंचता अगर मैस्सी बाहर निकल कर इन दोनों के पास आ कर यह न बतातीं, "राबर्ट मैं ने अपने 30 साल के जीवन में कभी इतने सुंदर काले बच्चे एक साथ कभी नहीं देखे. एक की सुंदरता काले गुलाब पर पड़ती धूप जैसी और दूसरे की जगमगाती रात्रि की तरह आकर्षक."

"तुम्हें जब से स्कूल मे इंग्लिश के साथसाथ औप्शनल सब्जैक्ट हिंदी भी पढ़ाने को मिली है, बड़ी सुंदरसुंदर उपमाएं देने लगी हो."

राबर्ट ने अपने स्वभाव के अनुसार चहकते हुए जब मैस्सी से कहा तो वे बोलीं, "यह पारस भाई साहब को क्या हो गया है? ये तो खुश होने की जगह उदास बैठे हैं," उन का ध्यान पारस के चेहरे की तरफ चला गया था.

"अरे यह नलिनी से शर्त हार गया है. कितनी बार मैं इसे समझा चुका हूं कि कभी शर्त लगानी ही पड़े तो मुझ से लगाया कर," कहते हुए राबर्ट फिर हंस पड़ा.

माहौल को हलका बनाने के लिए राबर्ट के कथन के बाद भी जब मैस्सी ने पारस को वैसे ही गंभीर देखा तो बोलीं, "पारस भाई साहब, नलिनी को प्राइवेट वार्ड मे शिफ्ट कर दिया गया है आइए वहीं चल कर बैठते हैं. दोनों बच्चियों को देख कर आप खुश हो जाएंगे. बहुत प्यारी बच्चियां हैं. मैं ने तो उन का नामकरण भी कर दिया है. रातिका और दिनिका."

वहां से उठ कर तीनों प्राइवेट रूम में आए. लंबी डिलिवरी के बाद की थकान, लेकिन आसपास बच्चियों के नन्हे दिलों की धड़कन और छोटेछोटे मुलायम हाथपैरों की हलचल ने नलिनी को गहरी नींद न सोने दिया था. इसलिए पारस को नलिनी के बैड के पास रखी कुरसी पर बैठा कर राबर्ट को साथ लिए मैस्सी कल फिर मौर्निंग वाली औनलाइन क्लास निबटाने के बाद आने की कह कर चली गई.

उस के बाद के दिनों में राबर्ट तो क्रिश्चियन वैलफेयर सोसाइटी का चेयरमैन होने के कारण अगले माह होने वाले सोसायटी के सालाना फंक्शन के आयोजन में व्यस्त हो गया, लेकिन मैस्सी नलिनी के डिस्चार्ज होने तक लगातार हौस्पिटल के चक्कर लगाती रही और डिस्चार्ज के बाद वही उसे अपनी कार से ले कर मां के घर आई.

वह जानती थी कि अपनी मां के पास रह कर ही नलिनी की सही देखभाल हो पाएगी.

उस के बाद मां के घर में जब भी मैस्सी नलिनी से मिलने पहुंची तो पारस को उस ने बहुत ही गंभीर और अपने में ही खोया हुआ पाया.

पारस ने अपना ज्यादातर समय बैंक में बिताना शुरू कर दिया था. मैनेजर पद के दायित्व का निर्वहन करने के बाद जब वह घर लौटता तो मैस्सी को नलिनी के पास ही पाता. बच्चियों को गोद में लेना तो दूर उसे उन के पास बैठना तक गवारा नहीं था.

समय एक एक दिन कर के बीत रहा था. दोनों बच्चियां भी मैस्सी के स्पर्श को पहचानने लगी

"उस के बाद मां के घर में जब भी मैस्सी नलिनी से मिलने पहुंची तो पारस को उस ने बहुत ही गंभीर और अपने में ही खोया हुआ पाया..."

थीं और पहचानती भी क्यों नहीं. आखिर मैस्सी उन की सगी मौसी थी, जो बचपन में मानसी के नाम से पुकारी जाती थी. यूनिवर्सिटी से इंग्लिश लिटरेचर में एमए करने के दौरान हंसमुख काला राबर्ट उस के जीवन में आया और मां तथा बड़े ताऊ के तमाम विरोध के बाद मानसी ने राबर्ट से शादी कर के क्रिश्चियन धर्म स्वीकार कर लिया.

पिता तो बहुत पहले ही इस जगत को छोड़ गए थे. उस के बाद संयुक्त परिवार में एकमात्र बच्चे के विदेश जा कर बस जाने के गम में ताई भी ज्यादा समय तक जिंदा न रही. अपनी दोनों बच्चियों के साथ ही अब उन्हें अकेले बूढ़े जेठ का भी खयाल रखना पड़ता.

इस का एक कारण यह भी था कि नलिनी और मानसी के पिता की मृत्यु के बाद से उन्होंने भी बिना किसी लागलपेट के अपने दायित्व का निर्वहन बखूबी किया था. इसलिए मानसी का मैस्सी बन जाना उन्हें शुरू में तो बहुत अखरा पर जब अपने अल्सर के औपरेशन के लिए नलिनी ने मैस्सी से परामर्श लिया तो राबर्ट ने अपने प्रभाव का इस्तेमाल करते हुए अपनी सोसाइटी के चैरिटेबल हौस्पिटल में स्वयं ले जा कर उन का सफल औप्रेशन करवा दिया तब से मैस्सी और राबर्ट का इस घर में आनाजाना बढ़ गया. हालांकि उस के बाद ताऊजी भी ज्यादा दिन जिंदा नहीं रहे.

पारस बैंक में प्रोविशनरी औफिसर चयनित होने के बाद शुरू के दिनों में राबर्ट की वैलफेयर सोसाइटी के गैस्टहाउस में ही रहता रहा.

एक दिन जब राबर्ट मैस्सी के साथ नलिनी को एमएससी की डिगरी हासिल करने की बधाई देने आया तो मैस्सी की मां ने कहा, "मैस्सी बेटी, तू नलिनी के लिए भी राबर्ट जैसा कोई लड़का ढूंढ़ दे ताकि मेरी जब आंखें मुंदें तो उस समय कोई ख्वाहिश न हो वरना सुना है कि मरते समय अगर मन में कोई इच्छा रह जाती है तो मन भटकता रहता है."

यह सुन कर राबर्ट जोर से हंसा फिर बोला, "मांजी मैं शर्त लगा सकता हूं कि जीव मरने के बाद अपने मन को भी साथ ले जाता है फिर जब मन भी साथ चला गया तो भटकेगा कौन?"

"अरे तुम तो मां से भी शर्त लगाने में जुट गए... तुम्हारी नजर में कोई लड़का हो तो बताओ."

जब मैस्सी ने कहा तो राबर्ट ने नलिनी की तरफ गौर से देखा.

अपनी ओर यों घूरते देख नलिनि बोली, "जीजाजी आप मुझे ऐसे क्यों घूर रहे हैं?"

"मैं इसलिए घूर रहा हूं कि इतनी सुंदर और गोरीचिट्टी होने के बाद भी कोई बांका छोरा तुम्हें फंसा क्यों नहीं पाया."

"मेरा नाम नलिनी है, मानसी नहीं जिसे कोई भी फंसा ले."

"ठीक, एक लड़का तो है मेरी नजर में. अच्छे घर का है बैंक में पीओ है और वह भी यही कहता है कि उसे कोई भी लड़की फंसा नहीं सकती, जबकि मजेदार बात यह है कि वह बेहद स्मार्ट है, गुड लुकिंग है. मैस्सी उसे अच्छी तरह जानती है."

"तो उस से बात कर के देखो शायद उसे नलिनी पसंद आ जाए." मां प्रसन्न होते हुए बोली.

"मांजी मुझे पूरा विश्वास है कि नलिनी को वह रिजैक्ट कर ही नहीं सकता."

और यही सच भी हुआ. पारस को नलिनी पहली भेंट में पसंद भी आ गई. दोनों की शादी कराने में राबर्ट ने अपनी भूमिका बड़ी कुशलता से निभाई और शादी के बाद नलिनी कुछ दिन तो अपने सासससुर के पास रही, फिर पारस उसे अपने बैंक से मिले औफिसर्स फ्लैट में ले आया.

राबर्ट और मैस्सी का अकसर मिलनेजुलने आना हो ही जाता था. कभीकभी राबर्ट अकेला ही अपनी साली के हाथ से बनी कौफी पीने चला आता था.

बातबात पर किसी से भी शर्त लगाने को तैयार हंसमुख स्वभाव वाले राबर्ट से जीजासाली वाला तो रिश्ता था ही और जब से राबर्ट ने पारस से शादी करवाने में नलिनी की मां के साथ उस पर भी एक उपकार किया था तब से वह उन का और ज्यादा सम्मान करने लगी थी.

समय बीता नलिनी की कोख भारी हुई और डाक्टर डिसूजा ने शुरुआती परीक्षण में ही नलिनी के

साथ आए पारस को बता दिया कि योर वाइफ इज कैरिंग ट्विंस."

तब से ही पारस एक अजीब सी मिश्रित प्रक्रिया से गुजर रहा था. नलिनी उसे समझाती, "अरे तुम तो ऐसे घबरा रहे हो जैसे कोख मेरी नहीं तुम्हारी भारी हो गई हो."

"तुम्हें मजाक सूझ रहा है और मैं चिंतित हूं कि तुम इकहरे बदन की हो... यह 2-2 कैसे तुम्हारी छोटी सी कोख संभाल पाएगी."

"कोख के बारे में मैं बस इतना जानती हूं कि जरूरत के हिसाब से वह अपना आकार एडजस्ट कर लेती है, फिर मैं इस संसार में अकेली थोड़े ही हूं जो जुड़वां बच्चों की मां बनूंगी."

9 महीने कब में पूरे हो गए पारस को पता ही न चला. हां नलिनी ने 1-1 दिन अपने गर्भ में होने वाली हलचल और मीठीमीठी पीड़ा का अनुभव करा.

अब नतीजा सामने था. दोनों नन्ही किलकारियों को साथ ले कर वह अपनी अनुभवी मां के पास आ गई थी. मैस्सी रोज चक्कर लगा लेती.

बच्चियों के शरीर का आकार बढ़ना शुरू हो गया. मां की देखरेख में नलिनी और रातिकादिनिका पलनेबढ़ने लगीं.

राबर्ट भी आ कर सब का मन बहला जाता. पर जबतब नलिनी से पूछता, "पारस बैंक से कब लौटता है?"

उस का उतरा चेहरा देख कर वह मां से पूछता, "मां इधर जब भी मिलने आया हूं पारस से मुलाकात नहीं हुई."

"हां बेटे वह हफ्ताभर पहले जब आया था तो बता रहा था कि आजकल बैंकों में वर्क प्रैशर बहुत बढ़ गया है. सरकार की इतनी फाइनैंस स्कीमें आ गई हैं कि लोन वितरण करने और लाभार्थियों के खाते में सरकारी अनुदान का लेनदेन स्टाफ से करवाने के बाद इतना थक जाता हूं कि वहीं पास में अपने बंगले में सो जाता हूं."

"और खाना वगैरह?"

"वहीं बैंक कैंटीन में खा लेते है," इस बार नलिनी बोल पड़ी.

"अच्छा," कहते हुए उस ने दोनों बच्चियों को बारीबारी से गोद में उठा कर प्यार किया और फिर नलिनी के हाथ से बनी कौफी पी कर चला गया.

अगले दिन वह सीधा उस ब्रांच पहुंचा जहां वह ब्रांच मैनेजर की हैसियत से पोस्ट था. स्टाफ ने बताया कि वह तो 10 दिन से छुट्टी पर हैं."

"छुट्टी पर?"

"जी सर."

"ओह," कहते हुए राबर्ट शाखा से बाहर निकल आया. बैंक की पार्किंग में खड़ी अपनी कार में बैठ कर किसी गहरी सोच में डूब गया.

10 दिन पहले ही तो मैस्सी से उस की मुलाकात मां के घर पर हुई थी. मैस्सी बता रही थी कि उस ने दाढ़ी बढ़ा ली है, जाने क्या मंथन अपने दिमाग में करता रहता है. नलिनी कुछ पूछती है तो उसे अजीब सी नजरों से घूरने लगता है.

कभी किसी बच्ची को गोद में ले कर सामने पहुंचती है तो चीख पड़ता है, "मेरे सामने मत लाया करो इन बच्चियों को. मुझे इन से कोई लगाव नहीं है."

"और राबर्ट, पारस ने तो घर आना ही बंद कर दिया. नलिनी का फोन नंबर भी ब्लौक कर रखा है," मैस्सी ने ही उसे ये सब बताया.

कार में बैठे हुए राबर्ट फिर सोच में डूब गया.

बैंक में काम का प्रैशर भी समझ में आता है, पर अपनी पत्नी और हाल ही में पैदा हुई बच्चियों को बिना देखे वह कैसे रह पाता होगा? आखिर वह छुट्टी ले कर कहां गया होगा? 5 दिन से घर नहीं आया यानी उसे छुट्टी लिए 5 दिन बीत गए हैं.

अचानक राबर्ट का ध्यान दोनों जुड़वां बच्चियों की तरफ चला गया. क्या बच्चियों का काला पैदा होना ही तो दूर भाग जाने का कारण नहीं है? अरे काला होना कोई अभिशाप तो नहीं है. मैं भी तो काले रंग का पैदा हुआ था. मेरे मांबाप ने अपने जीतेजी इस बात का एहसास तक नहीं होने दिया कि मुझ से पहले नीग्रो जैसा काला उन के खानदान में कभी पैदा ही नहीं हुआ.

कितनी बेहतरीन परवरिश की. उच्च स्तर की शिक्षा दिलवाई. चर्च में फादर होने के साथसाथ घर और समाज का भला ही सोचा. चैरिटेबल ट्रस्ट के माध्यम से हौस्पिटल और स्कूल, कालेजस बनवाए. आज मेरा जो भी मानसम्मान है वह उन्हीं के पद्चिह्नों पर चलने के कारण ही तो है.

मगर यह पारस कहां चला गया. मुझ से पक्की दोस्ती होने के बाद से इस ने हर परेशानी, हरेक खुशी और बहुत सी अंतरंग बातें मुझ से शेयर की हैं, लेकिन इस बार ऐसा क्या बैठ गया इस के दिमाग में, जो इस ने मुझे फोन तक नहीं किया.

फोन का विचार आते ही राबर्ट ने अपना मोबाइल उठा कर पारस का नंबर डायल किया. उधर से वौइस मैसेज डायल्ड नंबर इज आऊट औफ नेटवर्क कवरेज. सुन कर वह और बेचैन हो उठा.

राबर्ट ने कार स्टार्ट की. घर आया. मैस्सी को बताया तो उसे भी चिंता होने लगी. बोली,

"चलो नलिनी के पास चलते हैं. शायद उस के पास पारस का कोई मैसेज आया हो."

दोनों एक उम्मीद ले कर नलिनी के पास पहुंचे. 45 दिन पहले जन्मी दोनों बच्चियां राबर्ट और मैस्सी को देख कर अपने नन्हे हाथपैर तेजी से चला कर ऐसे खुशी का इजहार करने लगीं जैसे उन्हें जाने क्या मिल गया हो.

मगर नलिनी का चेहरा उदास था और आंखें बता रही थीं कि वह रातभर रोती रही है.

मैस्सी ने उसे अलग कमरे मे ले जा कर कुरेदा, "यह तू ने क्या हाल बना रखा है? क्या हुआ तुझे? और यह पारस तुझ से बिना मिले कहां जा सकता है? क्या तुझे कोई सूचना दे कर गया है वह?"

नलिनी कुछ बोली नहीं. उस ने कोरियर से प्राप्त एक पत्र मैस्सी की तरफ बढ़ा दिया. पत्र पढ़ कर एक बार तो मैस्सी भी सकते में आ गई. सोचने लगी क्या यह बात सच भी हो सकती है. जीजा और साली के किस्से तो बहुत सुने हैं और पारस का शक सही भी हो सकता है. राबर्ट के रंग से हूबहू बच्चियां कहीं राबर्ट और नलिनी के अंतरंग संबंधों का नतीजा तो नहीं हैं.

राबर्ट नलिनी की पारस से शादी के बाद अकसर ही तो बैंक ऑफिसर्स क्वार्टर में कॉफी पीने पहुंच जाता था. शर्तें लगाने के साथ ही प्यारभरी आकर्षक बातें कर के किसी को भी अपना बना लेने में तो वह माहिर है ही. बहुत पहले उस ने भी तो शादी से पहले अपना सर्वस्व राबर्ट को सौंप दिया था. नलिनी भी उस के प्रेम के झांसे में फंस सकती है.

उस ने पत्र पढ़ने के बाद कुछ देर तक सुबकती हुई नलिनी के चेहरे की तरफ देखा.

उधर मां वाले कमरे मे राबर्ट मां के पास बैठा दोनों बच्चियों से ऐसे बतिया रहा था जैसे वे दोनों उस की सब बातें समझ रही हों.

तभी अचानक दरवाजे से अंदर लड़खड़ा कर घुसते हुऐ पारस की तेज चीखती आवाज पूरे घर मे गूंज उठी.

मैस्सी और नलिनी भी पारस की गुस्साभरी आवाज सुन कर अपनी बातचीत उसी जगह छोड़ कर कमरे से निकल कर मां वाले कमरे में घबराई हुई लपकती चली आईं.

बढ़ी हुई दाढ़ी, शराब के नशे में डूबी लाल आंखें, मुंह से गाली भरे गंदे शब्द निकलता हुआ. पारस तेजी से राबर्ट की तरफ बढ़ा जा रहा था, लेकिन इस से पहले कि उस के दोनों हाथ राबर्ट की गरदन को जकड़ पाते, नलिनी और मैस्सी दौड़ कर उन दोनों के बीच पहुंच गईं. पारस को पूरी ताकत से रोकते हुए दोनों ने उसे राबर्ट की तरफ बढ़ने से रोका.

तभी नलिनी चीख पड़ी, "पागल हो गए हो क्या? जीजाजी से इस तरह का बरताव क्यों कर रहे हो? एक तो 5 दिनों से न मेरी सुध ली और न बच्चों का खयाल आया... खुद मिलने न आ कर कोरियर द्वारा जो खत लिख कर मुझे भिजवाया वह भी शायद इसी तरह शराब पी कर विवेक खोने के बाद लिखा होगा?"

"तू बीच से हट जा, तुझे तो मैं बाद में समझूंगा. पहले इस आस्तीन के सांप से निबट लूं. यह दोस्ती के नाम पर कलंक है. ये दोनों जुड़वां इसी की काली करतूत का फल है. मेरे बच्चे कभी काले हो ही नहीं सकते थे. इस जैसे लोग ही घरेलू औरतों को रंडी बना देते हैं."

"पारस," नलिनी और मैस्सी एकसाथ चीखीं.

मां को कुछ समझ नहीं आ रहा था. वह पारस के बिलकुल करीब आ कर बोली, "किस ने तुझे इतनी पिला दी और यह तू क्या बोल रहा है? राबर्ट की तो तू हमेशा तारीफ करता फिरता था?"

राबर्ट अब तक संभल चुका था. उस ने सब को पारस के पास से हटाया और मैस्सी से बोला, "तुम मां और नलिनी को ले कर उधर जा कर बैठो. मैं इस की गलतफहमियां दूर कर के नशा उतारता हूं."

मां को साथ ले कर मैस्सी और नलिनी उसी कमरे में एक ही पालने में लेटी दोनों बच्चियों के पास पड़े दीवान पर बैठ गईं, हालांकि सभी इस बात से डर रही थीं कि दोनों में कहीं मारपीट न शुरू हो जाए. इसलिए उन का सारा ध्यान राबर्ट और पारस की तरफ ही था.

दोनों बच्चियां मस्त, अपने नन्हे हाथपैर चलाने में व्यस्त थीं. कुछ देर पहले ही नलिनी ने दोनों को अपने स्तन से बारीबारी भरपेट दूध पिलाया था.

राबर्ट पारस के ठीक सामने खड़ा हो कर उस की आंखों में अपनी आंख डालता हुआ बोला, "तू मुझे मार डालना चाहता है तो ले मैं तेरे सामने खड़ा हूं... मार डाल मुझे. लेकिन जिस कारण से तेरी आंखों में खून उतर आया है, उस का जिम्मेदार तेरे भीतर उपजा शक का बीज है.

"जब से दोनों जुड़वां बच्चियां मेरे काले रंग से मिलतीजुलती पैदा हुई हैं तुझे लगता है कि वह मेरे और नलिनी के बीच अवैध संबंधों का नतीजा है. इसी कारण तुम ने नलिनी और बच्चों को मां के पास पटक कर अपने बैंक क्वार्टर में रहने की ठान ली और मिलनाजुलना तक बंद कर दिया."

"हां मेरी सोच गलत नहीं है. नलिनी की कोख में अगर तुम्हारा बीज न गया होता तो इतने काले बच्चे पैदा ही नहीं होते. क्या यह गलत है कि मेरी अनुपस्थिति में तुम हर दूसरे दिन उस से मिलने चले आते थे?"

"यह सच है कि तुम्हारा बैंक

BC®
BHIKHARAM CHANDMAL
'Celebrating the true essence of life'
खाओ खिलाओ खिले बनाओ
BHUJIA | NAMKEEN | SNACKS | SWEETS | PAPAD

भीखाराम चाँदमल
स्वाद बीकानेर का
BHIKHARAM CHANDMAL, BIKANER
Mobile: +91 09001990696, +91 09950997994
bcsons@gmail.com | info@bhikharamchandmal.in
www.bhikharamchandmal.in
Available on amazon & Flipkart

क्वार्टर मेरी वैलफैयर सोसाइटी के औफिस जाने के मार्ग में पड़ता था तो मैं नलिनी के हाथ से बनी काफी पीने और हाल चाल लेने के लिये तुम्हारे घर जाकर बैठ जाता था."

"लेकिन तुम्हारी नियत सही नहीं थी."

अब मेरी नियत सही थी या गलत ये तो या नलिनी जानती है या मेरा जमीर.

"इस की परख तो डीएनए टेस्ट से हो सकती है क्योंकि मैं ने कभी इस एंगिल से सोचा ही नहीं कि तुम्हारा नलिनी से भी संबंध कायम हो सकता है. फिर दोनों बच्चों का तुम्हारे रंग का होना भी एक सवाल तो खड़ा करता ही है. पारस भाईसाहब अगर न आए होते तो मै पत्र पढ़ कर नलिनी से यही सचाई जानने का प्रयास कर रही थी और वो कुछ बताने ही जा रही थी तभी.

"इसलिए हम सब के साथ तुम्हारा डीएनए टेस्ट होना बहुत जरूरी है क्योंकि एकांत के क्षणों में 2 विपरीत लिंगी लोगों में सैक्स की इच्छा उठना और उस का क्रिया मे तब्दील हो जाना कोई नई बात नहीं है."

"ठीक है अगर तुम भी मुझ पर शक कर रही हो तो मैं अपना भी डीएनए टैस्ट करवाने को तैयार हू. पर इस बार में स्टैम्प पेपर पर लिखित शर्त तुम सब से लगाता हूं."

"इस में शर्त की क्या बात है?"

"बिलकुल शर्त की बात है और वह भी लिखित, जिस पर सब के हस्ताक्षर होंगे और यह मांजी पर निर्भर करेगा कि वह जीतने वाले के साथ कैसा जस्टिस करती हैं और हारने वालों को क्या सजा देती हैं... बोलो पारस तुम्हें यह शर्त मंजूर है?"

"राबर्ट तुम ज्यादा सयाने न बनों शर्त बताओ," पारस का नशा कम हो चुका था. वह पास पड़ी कुरसी पर बैठ कर राबर्ट को घूर रहा था.

राबर्ट बोला, "मेरी डीएनए रिपोर्ट अगर बच्चियों से मैच नहीं करी तो 2 में से 1 बच्ची कानूनीरूप से मेरी और अगर मैच कर गईं तो दोनों बच्चियां मेरी. उन्हें पढ़ालिखा कर डाक्टर बनाने की जिम्मेदारी मेरी."

राबर्ट की बात सुन कर सब को सोच में डूबा देख कर मां बोल पड़ी, "क्या यह शर्त लगाना जरूरी है?"

"हां मां केवल मेरे ही मानसम्मान का सवाल नहीं है. आप के ऊपर भी इस बात को ले कर कोई कटाक्ष करे इसे मैं बरदाश्त नहीं कर सकता और आज यह मेरा दोस्त मुझे मारने चले था उसे देख कर हारने की दशा में मेरा इन बच्चियों को ले कर इस शहर से बहुत दूर चला जाना ठीक रहेगा," कह कर राबर्ट उठ खड़ा हुआ. उस ने मैस्सी को अपने घर चलने का इशारा किया. फिर नलिनी से पारस का ध्यान रखने की कहता हुआ बच्चियों के पालने के पास खड़ा हो कर उन्हें प्यारभरी नजरों से देखने लगा.

इस के बाद मां के पास जा कर बोला, "मां मैं चलता हूं, कल सवेरे वकील और स्टांप पेपर ले कर शर्त की लीगल फौर्मैलिटी करवाने आऊंगा उस के बाद हम डीएनए टैस्ट के लिए जाएंगे."

मैस्सी को ले कर राबर्ट जब चला गया तब नलिनी पारस को वहां से उठा कर अपने कंधे का सहारा देती हुई कमरे में ले गई और बैड पर लिटा दिया.

"तुम आराम से लेट जाओ, तुम मेरे चरित्र को ले कर और बच्चियों के काले रंग से जीजाजी का रंग मैच हो जाने के कारण अंदर ही अंदर इतना घुटने के बजाय अपने मन की बात मुझ से शेयर कर लेते तो यह नौबत ही न आती.

"उन्हें मार डालने की बात तुम्हारे मन में आई ही कैसे? अगर तुम्हें बच्चियों के पैदा होने के बाद शक हुआ ही था तो दोष और इलजाम मुझ पर लगाते, मुझे गालियां देते, मेरा गला घोंट देते."

पारस अब तक खामोश था. बोला, "नलिनी मेरा मन ऐसा करने का भी हुआ पर मैं ने सोचा तुम्हें मारने पर मैं तुम्हारे साथ इन बच्चियों का भी हत्यारा कहलाऊंगा और तुम्हें मार डालना सब से सरल था. इसी उधेड़बुन में मैं 5 दिन तक बदहवास सा इस शहर के बाहरी सुनसान इलाकों में भटकता रहा.

"एक बार को तो मैं ने यह भी सोच लिया कि ये सब करने के बजाय क्यों न अपनी लीला ही समाप्त कर लूं. फिर मन ने कहा तू अपनेआप को समाप्त करने की क्यों सोच रह है. सारा दोष तो राबर्ट का है. ये काली बच्चियां उसी की तो देन हैं.

"बस मैं इसी हालत में बार में गया. खूब शराब पी फिर उठ कर सीधा राबर्ट के घर गया. उस का घर लौक देख कर सीधा यहां चला आया."

"और ये सब तुम ने इसलिए किया कि दोनों बच्चियां काले रंग की पैदा हुई थीं. काश, तुम ने उन्हें सीने से लगा कर नन्हीनन्ही धड़कनें सुनी होतीं. अब तुम्हें कैसे विश्वास दिलाऊं कि ये हमारेतुम्हारे प्यार की ही निशानी हैं."

"वह तो हम सब के डीएनए टैस्ट का रिजल्ट बता ही देगा."

"लेकिन उस से पहले जीजाजी जो कानूनी शर्तनामा बनवा कर ला रहे हैं उस के अनुसार शर्त जीतने पर भी हमारी ही हार है. हम एक बच्ची से हाथ धो बैठेंगे और शर्त हार गए तो दोनों से."

"उस से क्या फर्क पड़ता है. कम से कम टैस्ट की रिपोर्ट आने पर दूध का दूध और पानी का पानी तो हो जाएगा."

"मतलब तुम्हें मेरी बात पर विश्वास नहीं है."

पारस कुछ बोला नहीं. करवट बदल कर उस ने मुख दूसरी तरफ कर लिया. नलिनी कुछ देर चुप रही फिर उसे अपनी तरफ वापस करवट दिलाने के बाद बोली, "आज रातभर के लिए मेरी एक विनती मानोगे पारस?"

"कैसी विनती?"

"आज रातभर इसी पलंग पर दोनों बच्चियां हमारे बीच सोएंगी."

"इस से क्या होगा?"

"मुझे नहीं पता कि इस से क्या होगा, पर आप इस दोष से तो बच जाएंगे कि पैदा होने के बाद एक दिन भी अपने पिता के पास बच्चियां नहीं रह पाईं."

"ठीक है एक दिन के लिए मैं ने मानी तुम्हारी बात."

और उस रात जबजब नन्हे हाथ पारस के बदन से टकराए, उसे एक मखमली अनुभूति हुई और भावावेश में आ कर उस ने बच्चियों की तरफ करवट ले कर जब उन्हें सीने से लगाया तो उन नन्ही धड़कनों के मधुर स्पंदन ने उस से न जाने कितने संवाद कर डाले.

सवेरे राबर्ट मैस्सी के साथ कानूनी शर्तनामा टाइप करा कर लाया तो स्वभाव से हट कर उस के चेहरे पर गंभीरता थी. साथ आए वकील ने अपने सामने सब के दस्तखत लिए.

जब डीएनए टैस्ट की रिपोर्ट आई तो दूरदूर तक कहीं बच्चों की रिपोर्ट से राबर्ट की रिपोर्ट मैच नहीं कर रही थी, जबकि पारस का डीएनए बच्चियों से पूरी तरह मैच कर रहा था.

शर्त के अनुसार पारस और नलिनी को उन में से एक बच्ची राबर्ट और मैस्सी को देनी पड़ी. मैस्सी ने नाम रख दिया था रातिका.

देखते ही देखते पारस से दूर जाती हुई, मानसी की गोद से पीछे की ओर देख कर रोती हुई रातिका जैसे अपने पिता से पूछ रही हो, "पापा क्या कुसूर था मेरा जो आप ने मुझे अपनी मां से तो दूर करा ही बहन से भी दूर कर दिया,"

आज इस घटना को घटे 1 साल हो गया है. राबर्ट और मैस्सी शिमला जा कर सैटल हो गए. मां भी नहीं रहीं. पारस का प्रमोशन के साथ मुंबई हैड औफिस में ट्रांसफर हो गया और वह नलिनी तथा दिनिका के साथ वहीं रह रहा है.

रातिका के हिस्से का दूध अभी भी नलिनी के स्तनों में भर आता है और तब वह दर्द से तड़प उठती है. ●

"जब डीएनए टैस्ट की रिपोर्ट आई तो दूरदूर तक कहीं बच्चों की रिपोर्ट से राबर्ट की रिपोर्ट मैच नहीं कर रही थी..."

बैडरूम से पार्लर तक का सफर

पूनम मेटकर

ब्यूटीशियन व मेकअप आर्टिस्ट

कभी एक छोटे से कमरे में ब्यूटीपार्लर चलाने वाली पूनम आज मेकअप की दुनिया में खूब शोहरत बटोर चुकी हैं...

कभी दीवारों पर अपने हाथ से एक पेपर पर लिख कर अपने पार्लर का ऐड करने वाली पूनम मेटकर से जब इस इंटरव्यू को करने के लिए समय मांगा तो उन्होंने खुशीखुशी अपने बेहद व्यस्त रूटीन को मैनेज कर ठाणे स्थित अपने खूबसूरत बड़े से पार्लर 'चार्मी हेयर ऐंड ब्यूटी सैलून' में आने के लिए कहा.

पेश हैं, उन से हुए कुछ सवालजवाब:

सब से पहले अपनी पढ़ाईलिखाई और परिवार के बारे में बताएं?

मैं मालेगांव, महाराष्ट्र से हूं, मायके में मम्मीपापा और हम 2 भाई, 3 बहनें हैं, मैं दूसरे नंबर की संतान हूं. पापा की ग्रौसरी की शौप थी. खाने वाले ज्यादा, कमाने वाले एक पापा. आर्थिक स्थिति ऊपरनीचे होती रहती थी. मुझे हर चीज को सजानेसंवारने का बचपन से ही बहुत शौक था. मैं पेंटिंग्स बनाती थी. पेंटिंग्स बेचने पर कुछ आमदनी हो जाती. मुझे यह धुन बचपन से थी कि मुझे कुछ करना है, कोई बिजनैस करना है. घर में खाली नहीं बैठूंगी. मैं ने इंग्लिश में एमए किया है. मेरी स्पोर्ट्स में भी बहुत रुचि थी. मैं अपनी यूनिवर्सिटी की फुटबाल टीम की कप्तान रही हूं. पापा ने कभी रोका नहीं, जो करना चाहा करने दिया.

शादी कैसे हुई, पति क्या करते हैं और ससुराल से कैसा सपोर्ट मिला?

अरैंज्ड मैरिज थी. पति जीएसटी में असिस्टैंट कमिश्नर हैं. एमए करते ही शादी हो गई थी. मुझे कुछ करना ही था, मैं ने एयर होस्टेस बनने के लिए 1 साल का कोर्स भी किया, पर मैं प्रैगनैंट हो गई तो इस काम के बारे में मुझे सोचना बंद करना पड़ा. फिर मैं ने मेकअप का 6 महीने का बेसिक कोर्स किया. 9 महीने के बच्चे के साथ 6 महीने का कोर्स करने में मुझे डेढ़ साल लग गया. पति ने हमेशा मुझे बहुत सपोर्ट किया.

फिर मैं ने घर में ही अपने बैडरूम में ही 1 साल ब्यूटीपार्लर का काम किया. बहुत लेडीज आने लगीं. किसीकिसी को मैं ने फ्री सर्विस भी दी. मैं चाहती थी कि एक बार लोग आएं और मेरा काम देखें. मुझे पता था कि कोई लेडी एक बार मुझ से अपना फेशियल करवा लेगी तो वह जरूर दोबारा मेरे पास आएगी.

मुझे अपने काम करने के ढंग पर पूरा भरोसा था. वही हुआ, जो एक बार आई वह दोबारा अपनेआप आई. उन दिनों की मेरी क्लाइंट्स आज भी मुझ से ही फेशियल करवाती हैं. मैं कितनी भी बिजी रहूं, वे मेरा इंतजार करती हैं. 20 साल हो गए वे मेरे पास ही आती हैं.

ससुराल में जौइंट फैमिली है. ससुर डाक्टर हैं. आर्थिक स्थिति बहुत अच्छी है. मैं 7 बहुओं में छठे नंबर पर हूं. जब मैं ने अपने पार्लर की इच्छा बताई तो किसी ने सपोर्ट नहीं किया, सब का कहना था कि क्या जरूरत है, आराम से रहो. मुझ पर तो अपने पैरों पर खड़े होने की धुन सवार थी. मैं नहीं रुकी. पति ने बहुत साथ दिया. बहुत काम किया, खूब कोर्स किए, बहुत काम सीखा. जावेद हबीब के हेयर कट का कोर्स किया.

आज भी जहां भी कोई कोर्स, वर्कशौप होती है, मैं अटैंड करने की पूरी कोशिश करती हूं. बौलीवुड के मेकअप आर्टिस्ट पंडरी दादा जुकर से मैं ने बहुत कुछ सीखा है. सिम्मी मकवाना के साथ काम किया है. कुछ अरसा पहले अहमदाबाद में इंडिया की टौप मेकअप आर्टिस्ट ऋचा दवे से 10 दिन की ट्रेनिंग ली. यह फील्ड ऐसी है जहां पढ़ाई कभी खत्म नहीं होती, रोज कुछ न कुछ नया आता रहता है, बहुत कुछ सीखने के लिए रहता है."

लौकडाउन में कैसा समय बीता?

औनलाइन क्लासेज कीं. घर में ही प्रैक्टिस की. वर्कहोलिक हूं, खाली नहीं बैठ सकती. मेकअप करने का तो इतना शौक है कि कोई रात में नींद से उठा कर भी कहे कि मेकअप कर दो तो भी खुशीखुशी करूंगी. बहुत ऐंजौय करती हूं मेकअप फील्ड का.

कितना स्टाफ है?

पहले 7-8 लड़कियां थीं, अब लौकडाउन के बाद 4 ही हैं. मेरे यहां जो मेड्स हैं, मैं उन की लड़कियों को भी पार्लर में बुला कर कोई न कोई काम सिखाती हूं ताकि वे जब चाहें अपना कोई काम कर सकें. वे घरघर बरतन धोने जाएं, उस से अच्छा मैं उन्हें छोटीछोटी चीजें सिखा दूं. उन्हें साफसुथरी जगह रह कर पैसे मिल जाते हैं और मुझे यह संतोष रहता है कि मैं ने किसी गरीब लड़की को कोई चीज सिखा दी. लौकडाउन के टाइम पूरे स्टाफ के घर राशनपानी भेजती रही.

मुझे लड़कियों, महिलाओं को आगे बढ़ते हुए देख बड़ी खुशी होती है. मैं चाहती हूं कि सब कुछ न कुछ करें, खाली बैठ कर अपना टाइम खराब न करें.

टाइम के साथ इतना सब सीखते हुए, इतनी मेहनत से आगे बढ़ते हुए, इतने खूबसूरत पार्लर में व्यस्त रह कर लाइफ में कितना चेंज आया है?

एक टाइम था जब ठाणे से मुंबई की कितनी ही जगहों पर अपने पार्लर का सामान लेने लोकल ट्रेन में आयाजाया करती थी. मेरे 2 बेटे हैं. एक बार तो प्रैगनैंसी टाइम में मैं लोकल ट्रेन से दोनों हाथों में सामान भर कर वापस आ रही थी. इतनी भीड़ थी कि मैं ठाणे स्टेशन पर उतर ही नहीं पाई. डोंबिवली चली गई. उस दिन की परेशानी नहीं भूलती. आज जब अपनी कार और ड्राइवर ले कर बाहर निकलती हूं तो कई बार वे दिन भी याद आ ही जाते हैं. ऐसा लगता है जैसे अपने बैडरूम से एक पार्लर तक का लंबा सफर तय किया है. अभी यहां रुकना थोड़े ही है. अभी बहुत कुछ है जिसे सीख कर आगे बढ़ती रहूंगी.

ससुराल के जिन लोगों ने उस समय सपोर्ट नहीं किया, वे आज क्या कहते हैं?

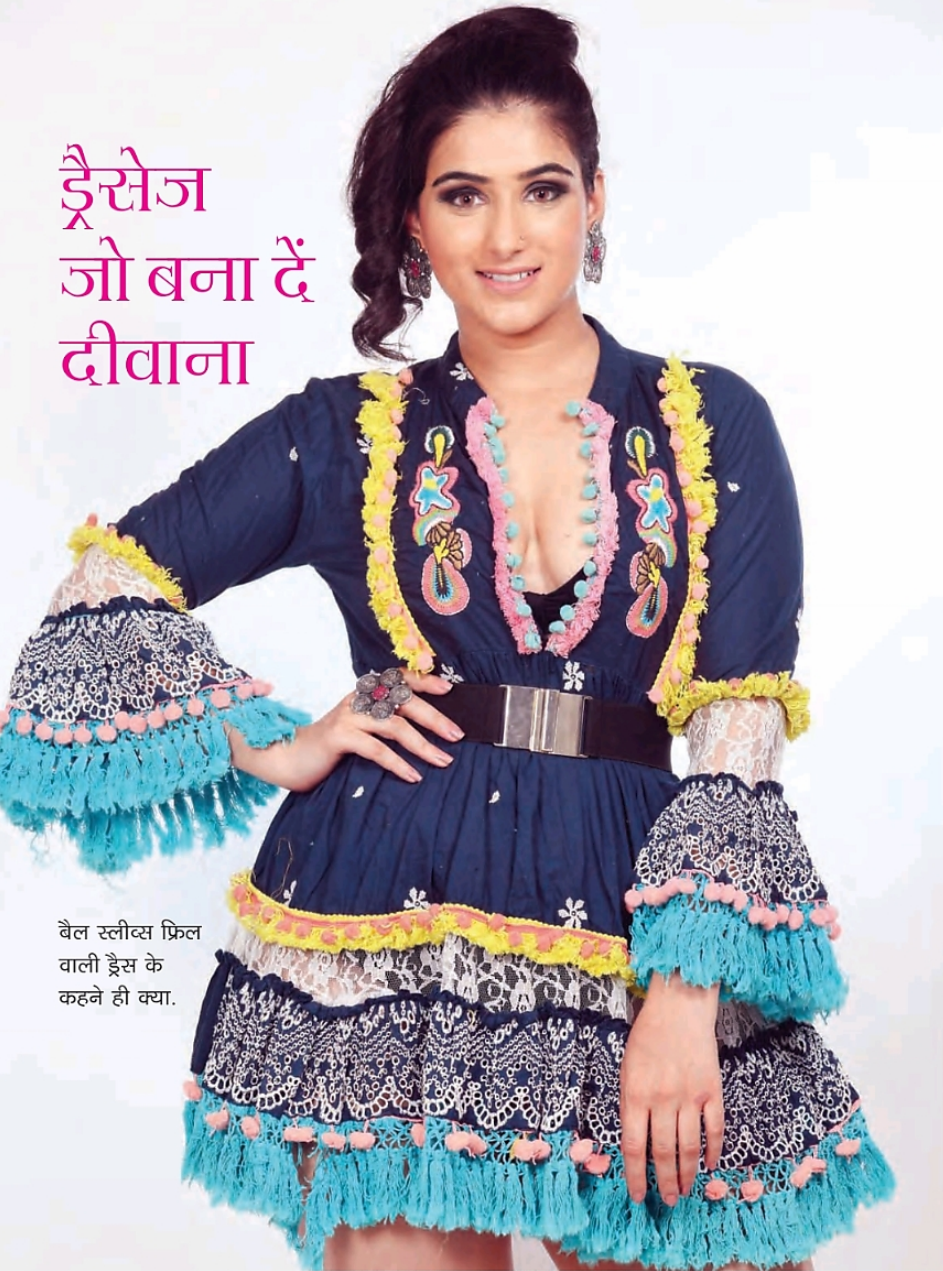
अब वे घर की बाकी बहुओं से कहते हैं कि देखो पूनम को. ऐसे अपना शौक पूरा करना चाहिए. देखो कितनी मेहनत से आज भी अपने काम में व्यस्त है, उस से सीखो कुछ. सब बहुत तारीफ करते हैं. मेरे बारे में सब को गर्व से बताते हैं.

आप अपने फ्यूचर को कहां देखती हैं?

बहुत आगे, अभी अपने पार्लर की ब्रांचेज खोलूंगी, अभी तो मुझे यही सब जानते हैं, एक दिन ऐसा होगा कि मेरे सेमीनार हो रहे होंगे और 100-200 लोग सीखने के लिए आएंगे. मैं रातदिन एक कर रही हूं.

-पूनम अहमद ●

ड्रैसेज जो बना दें दीवाना



बैल स्लीव्स फ्रिल वाली ड्रैस के कहने ही क्या.

फ्रंट ओपन शौर्ट ड्रैस पर बैल्ट का स्टाइल हिट है.

नैट की ब्लैक ड्रैस
डेनाईट पार्टी के
लिए है परफैक्ट.

फ्लोरल प्रिंट
वाली ड्रैस क्या
कूल लग रही.

ब्लैक स्पैगेटी पर
पिंक शौर्ट्स काफी
हौट लग रहे.

ट्रांसपैरेंट शौर्ट टौप पर शौट्र्स दे रहा सैक्सी लुक.

ओमर शरीफ कंचन सेम

मनपसंद के लिए इतना तो कीजिए

आप के व्यवहार से प्रेम की अभिव्यक्ति जरूर हो सकती है, मगर क्या आप को पता है जीवन को सुखमय बनाने के लिए यही काफी नहीं...

अब उस से मिलने के लिए मन बेचैन नहीं होता. सबकुछ छोड़ कर उस के पास जाने की इच्छा की धार कुंद हो गई है. बातों के विषय खत्म हो गए हैं. भावनाएं फर्ज बन कर रह गई हैं. शरीर का आकर्षण मर चुका है. जो स्पर्श पतिंगे उड़ा सकता था, अब वह शरीर पर कांटे की तरह चुभता है. संस्कार कमिटमैंट, संबंध और समाज ने अभी एकदूसरे के साथ जोड़ रखा है. पर सचाई और कही न जा सके वास्तविकता यह है कि अब उस के साथ पहले जैसा अच्छा नहीं लगता.

जब आप किसी के साथ संबंध में होती हैं तो उस संबंध को बनाए रखने के लिए उस का जमाउधार नियमित जांचते रहना चाहिए. धंधे में संबंध का उसूल और संबंध में धंधे का उसूल रखने और पालन करने की कोशिश करेंगी तो दोनों ओर से कोई दिक्कत नहीं आएगी. आप महिला हैं. आप को मनपसंद पुरुष के लिए हमेशा इंटरैस्टिंग बने रहना जरूरी होगा.

आप को इंटरैस्टिंग बने रहना होगा

सामाजिक जिम्मेदारियों और बच्चों के बीच महिलाएं इस तरह खो जाती हैं कि पति के प्रति इंटरैस्टिंग बन कर रहना भूल जाती हैं. ऐसा ही पति के साथ भी होता है. पैसा और नाम कमाने में व्यस्त रहना पतिपत्नी को 'अच्छा' लगने की कोशिश नहीं कराता. प्रेम संबंध में भी ऐसा ही होता है. इंटरैस्टिंग बन कर रहना यानी आप अपने पसंद के व्यक्ति के लिए शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह से रुचिकर रहें.

मानसिक अपग्रेडेशन

एक घर अच्छी तरह चले, इस में गृहिणी की बहुत बड़ी भूमिका होती है पर घर संभालने के चक्कर में गृहिणियां संबंध संभालने में चूक जाती हैं. आप हाउसवाइफ हैं तो क्या हो गया. मानसिक रूप से अपग्रेडेड रह सकती हैं और रहना भी चाहिए. हाउसवाइफ को पढ़ना चाहिए, अच्छी फिल्में देखनी चाहिए, अच्छे गाने सुनने चाहिए और देशविदेश के समाचार जानने चाहिए.

शरीर

शरीर को संभालना और यथास्थित रखना महिलाओं के लिए एक नैशनल समस्या बन गई है. कमर लचीली न रहे, चलेगा, पर वहां चरबी घर कर जाए, यह नहीं चलेगा. सैक्सलाइफ के लिए शरीर को संभाल कर रखना जरूरी है. नियमित वैक्स, अंडरआर्म्स, बिकिनी वैक्स कराते रहना जरूरी है. प्राइवेट पार्ट की सफाई भी उतनी ही जरूरी है.

मैनर्स

पति की अनुपस्थिति में उन का व्हाट्सऐप पढ़ना, उन का कौल लौग देखना मैनर्स नहीं है. ऐसा ही पत्नी के फोन के साथ भी नहीं किया जा सकता. खाना आप बहुत अच्छा बनाती हैं, पर उसे परोसना भी आना चाहिए. थाली में सब्जी कहां रखी जाए और रोटी किस तरह रखी जाए, यह सब पता होना चाहिए. कहां रोका जाए, इस का भी ज्ञान होना चाहिए. आप को समय नहीं देते, यह शिकायत हर समय नहीं होनी चाहिए.

अभिव्यक्ति

किसी भी संबंध को बनाए रखने के लिए अभिव्यक्ति बहुत जरूरी है. आप कितना प्रेम करती हैं, आप एकदूसरे को कितना मिस करते हैं, आप दोनों को क्या अच्छा लगता है, क्या नहीं , इस बात की अभिव्यक्ति जरूरी है. तमाम लोग यह कह देते हैं कि मैं इंट्रोवर्ट हूं, पर इंट्रोवर्ट रह कर भी आप के व्यवहार से प्रेम की अभिव्यक्ति हो सकती है.

आप के पार्टनर की बदल रही जरूरतें आप को पता होनी चाहिए. उसे आप से क्या अपेक्षाएं हैं, इस की भी आप को खबर होनी चाहिए. बातबात में आप को अपनी जरूरतें भी पार्टनर से कह देनी चाहिए.

-स्नेहा सिंह ●

गृहशोभा
सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

दिल्ली प्रैस

आओ उड़ चलें, जहां न बंदिशें हों न रुकावटें

सुनहरे खुले आसमान में

आप की सच्ची मार्गदर्शिका यही शोभा
मैं स्वतंत्र हूं, चट्टान हूं विश्वास की
मैं आईना हूं, गरिमा हूं
मैं प्रतिशोध का हथियार हूं
मैं तैयार हूं हर कल के लिए

सब्सक्रिप्शन के लिए टोलफ्री नंबर 1800 103 8880 पर संपर्क करें
या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

"दीदी... दीदी सो रही हो क्या अभी तक?"

'अरे यह तो रामलाल की आवाज है,' सोच जल्दी से उठ कर मेन दरवाजे की तरफ भागी.

दरवाजे पर रामलाल दूध वाला चिंतित सा खड़ा था. उसे ऐसे खड़ा देख हंसी आ गई, "क्या हुआ रामलाल ऐसे क्यों मुंह बनाए हो?"

"दीदी, आप ने तो मुझे डरा दिया. रोज तो मेरे आने से पहले दरवाजे पर खड़ी हो जाती थीं. आज आधे घंटे से दरवाजे पर खड़ा हूं."

"हां, आज कुछ सिर भारीभारी लग रहा था. रविवार की छुट्टी भी है, इसलिए... अच्छा अब चलो जल्दी दूध दे दो."

सिरदर्द बढ़ने लगा तो रामलाल को जाने को बोल दिया नहीं तो वह अपनी रामकहानी शुरू ही करने वाला था.

लंबी कहानी ● अनामिका अनूप तिवारी

प्रथम किस्त

मैं हारी कहां

यह जानते ही कि प्रवीण गौरी का पति है, वह औरत एकदम से चौंक उठी और गौरी को एकटक देखने लगी. आखिर कौन थी वह और प्रवीण से क्या रिश्ता था उस का...

"अच्छा, दीदी मैं चलता हूं आप अदरक वाली चाय पी लो, आराम मिलेगा."

"ठीक है रामलाल," कहते हुए मैं ने दरवाजा बंद कर दिया.

'देर तो हो ही गई है नहा कर ही चाय बनाऊंगी,' सोचते हुए मैं बाथरूम की तरफ बढ़ गई.

चाय ले कर बालकनी में रखी और आरामकुरसी पर बैठ गई. शालीन के जाने के बाद आज पहली बार अकेलेपन और खालीपन का आभास हो रहा था, पर वह भी कब तक अपनी मां के पास रहता, एक न एक दिन उसे अपनी जिंदगी की शुरुआत तो करनी ही थी. पिछले सप्ताह शालीन ने कहा, "मां अब आप रिटायरमैंट ले लो और मेरे साथ चलो."

"तू कहां जा रहा है और मैं क्यों रिटायरमैंट लूं?" मैं ने अचरज से उस की तरफ देखा.

"मां पुलिस अधीक्षक ट्रेनिंग के बाद मेरी पहली पोस्टिंग बीकानेर में मिली है."

जितनी खुशी उस के पुलिस अधीक्षक के चयन के समय मुझे हुई थी, आज उतनी ही तकलीफ उस के दूर जाने से हो रही थी, पर किसी तरह खुद को मजबूत दिखाते हुए मैं ने कहा, "बेटा, मैं कहांकहां तुम्हारे साथ घूमूंगी... तुम अब बहुत बड़ी जिम्मेदारी के पद पर हो. अपना काम ईमानदारी और पूरी लगन से करना और मेरी फिक्र न करे. मैं अभी अपना काम करने में सक्षम हूं और फिर तुम्हारी बेला मां और चाचा तो हैं न मेरे पास."

बेला और रमेश भैया के बहुत समझाने और भरोसा दिलाने के बाद शालीन बीकानेर के लिए रवाना हुआ. फोन की घंटी सुन सोच से बाहर आई. जरूर शालीन होगा. चैन नहीं उसे भी,' सोचते हुए फोन उठाया.

मेरे कुछ कहने से पहले ही उधर से एक महिला की आवाज आई, "हैलो... हैलो... गौरी है क्या?"

उफ यह तो उसी की आवाज है... अब क्या लेना है इसे मुझ से... मेरा सबकुछ छीन कर भी चैन नहीं इसे.

बिना कुछ बोले फोन रख दिया मैं ने... इतने वर्षों बाद उस की आवाज सुन मेरे हाथपैर सुन्न पड़ गए थे, दिलदिमाग दोनों मेरे बस में नहीं थे. उस के प्रति दबी हुई नफरत और बढ़ गई. इतने वर्षों बाद उस ने क्यों फोन किया मुझे? लगता है मेरा घर उजाड़ कर अभी तक मन नहीं भरा उस का... नाराजगी और नफरत से मेरा सिरदर्द और बढ़ गया. किसी तरह खुद को समेटे वहीं सोफे पर लेट गई.

बेला दीदी से बात करूं क्या? पर वे तो अभी अस्पताल में होंगी, अभी फोन करना मुनासिब नहीं होगा. इसी उधेड़बुन में कब नींद आ गई, पता ही नहीं चला. आंख खुली तो 3 बज गए थे. दर्द कुछ कम हुआ था, भूख भी लगी थी. आज शांता भी छुट्टी पर थी, इसलिए आज रसोई में कुछ बना ही नहीं.

मेरा भी कुछ बनाने का मन नहीं कर रहा था. अभी तक उस की आवाज मेरे कानों में गूंज रही थी. पर भूख के आगे मन कब तक मनमानी करता... रसोई की तरफ खुदबखुद पांव बढ़ गए. परांठे सेंके और ड्राइंगरूम में ही टीवी के सामने बैठ गई. लाख कोशिशों के बाद भी उस की आवाज से पीछा नहीं छुड़ा पा रही थी. आखिर उस के फोन करने का सबब क्या था? इतने वर्षों बाद उसे मेरी याद कैसे आ गई?

उस की धोखे की कहानी फिर आंखों के सामने आ गई जैसे कुछ समय पहले की ही बात हो. बचपन में मैं ने अपने मातापिता को एक सड़क दुर्घटना में खो दिया था. लड़की होने के नाते घर वालों ने मेरी जिम्मेदारी लेने से इनकार कर दिया. ऐसे समय में मेरी मामी मेरे लिए खड़ी हुईं. उन्होंने मेरी दादी और घर वालों को खूब खरीखोटी सुनाई और मुझे ले कर बनारस आ गईं.

मामामामी का एक बेटा था अविनाश, मेरे रूप में उन्हें एक बेटी मिल गई और मुझे मातापिता के साथ एक भाई. नानी थीं... मां के गुजरने के कुछ समय बाद वे भी चल बसीं.

मैं मामामामी के प्यारदुलार में बड़ी हुई. मातापिता को तो कभी देखा नहीं था, तो वही मेरे लिए मेरे मातापिता थे. मैं उन्हें मांबाबा बुलाती.

पढ़ाई के साथसाथ मां की सीख से मैं गृहकार्यों में पारंगत हो गई थी. रंगरूप भी ऐसा था कि कोई देख कर प्रभावित हुए बिना नहीं रहता.

समय बीतता गया... अविनाश भैया इंजीनियरिंग पूरा करने के बाद सिंगापुर चले गए. उन्हें वहीं अपनी एक सहकर्मी से प्यार हो गया. भैया ने फोन पर अपनी प्रेम कहानी के बारे में मांबाबा को बताया और अगले महीने शादी की इच्छा बताई. बाबा ने तो सहर्ष स्वीकृति दे दी, पर मां कुछ दिन नाराज रहीं.

भैया बनारस आ गए और शादीब्याह की तैयारियों में लग गए. मां भी अपने इकलौते बेटे से कब तक नाराज रहतीं. भैया को देख सारी नाराजगी भूल गईं और सभी रस्मोंरिवाजों के साथ धूमधाम से भैया का विवाह संपन्न हुआ. भाभी बहुत खूबसूरत और स्मार्ट थी. दोनों की जोड़ी बहुत प्यारी थी. मैं बहुत खुश थी कि भाभी के रूप में मुझे एक अच्छी सहेली मिल गई. महीनाभर घर में खूब रौनक रही. मां ने भी भाभी को अपनी बहू के रूप में खुले दिल से स्वीकार कर लिया.

1 महीना कब बीत गया, पता ही नहीं चला... अब भाभी और भैया हम सब को छोड़ सिंगापुर वापस जा रह थे. दोनों की छुट्टियां खत्म हो गई थीं. उन के जाने के बाद घर में अजीब सी उदासी छा गई थी.

कुछ महीनों के बाद मेरे लिए बाबा के एक सहयोगी के रिश्तेदार के यहां से रिश्ता आया.

लड़का दिल्ली में रहता है, बैंक में उच्च पद पर है, घर में सिर्फ मां है, जो गांव में रहती हैं, दहेज के नाम पर दुलहन सिर्फ एक जोड़े में और विवाह 15 दिनों के अंदर ही होना चाहिए.

ऐसा रिश्ता पा कर मां मेरी बालाएं लिए नहीं थक रही थीं. बाबा भी हर किसी आनेजाने वाले से अपनी खुशियां बांटने में लगे थे. पर एक सवाल सब के मन में था कि विवाह के लिए इतनी जल्दी क्यों?

मां की सहेली की बेटी बेला दीदी दिल्ली में डाक्टर थी. मां ने दीदी को फोन पर सारी बात बता कर लड़के के बारे में पूरी जानकारी लेने को कहा.

दीदी ने अपने स्तर से सभी तरह की मालूमात हासिल की और मां को बताया कि लड़के का नाम प्रवीण है. वह देखने में अच्छा है, नौकरी भी बहुत अच्छी है, 2 कमरों का फ्लैट खरीद लिया है और उस में अकेला रहता है. भैयाभाभी की भी सहमति मिल गई कि 15 दिन में शादी हो जाए. वे लोग भी 1-2 दिन के लिए आ जाएंगे, फिर क्या था... मांबाबा विवाह की तैयारी में जोरशोर से लग गए. समय कम होने के कारण रिश्तेदारों की फौज तो जमा नहीं हो पाई थी, हां कुछ आसपास रहने वाले रिश्तेदार जरूर आ गए थे.

विवाह सादगी से होना था यह लड़के की मांग थी. फिर भी मां ने अपने घर की सभी रस्मों को पूरा किया और मेरा विवाह संपन्न हुआ. सभी रिश्तेदार मुझ पर रश्क कर रहे थे कि इतने कम समय में ऐसा परिवार और इतना होनहार दूल्हा मिल गया.

मुझे दुलहन के रूप में देख मांबाबा के आंसू छलक पड़े थे, फिर भी वे खुद को मेरे सामने कमजोर नहीं दिखा रहे थे. विदाई की घड़ी भी आ गई. मांबाबा का धैर्य अब टूट चुका था. मुझे बांहों में ले कर दोनों फूटफूट कर रोने लगे. किसी तरह भैया और भाभी ने दोनों को संभाला और मेरी विदाई की गई. मैं पूरा रास्ता रोती रही, पर प्रवीण 1-2 बार ही मुझे चुप रहने के लिए बोले. कार में भी अपनी सीट पर तटस्थ बैठे रहे.

उस समय मैं ने कुछ ज्यादा ध्यान नहीं दिया, एक तो अपने मांबाबा से दूर जाने का गम दूसरा अनजान लोगों के साथ रहने का डर. कोई और विचार मेरे दिमाग में नहीं आ रहा था.

जैसेतैसे रोतेबिलखते ससुराल पहुंची, वहां कुछ रिश्तेदार और सासूमां मेरे स्वागत में खड़ी थीं. सासूमां का व्यवहार काफी स्नेही लगा, बड़े प्यार से मुझे कमरे में ले गईं. आंसू पोंछ कर मुझे गले लगा कर बोलीं, "बेटी नहीं है इस घर में, तुम आज से मेरी बेटी हो और अब रोना नहीं... हंसते हुए मेरे धीरगंभीर बेटे को संभालना. चलो

मुंह धो लो और बाल ठीक कर लो. कुछ देर में सभी मुंहदिखाई की रस्म के लिए आएंगे."

उन का प्यार पा कर मेरा डर गायब हो गया. मैं ने पूरे मन से खुद को वहां की रस्मों के लिए तैयार कर लिया.

मुंहदिखाई के लिए पड़ोस की महिलाएं और घर में आए हुए रिश्तेदार थे. सभी ने मेरी खूबसूरती और साथ आए हुए साजोसामान की खुले दिल से तारीफ की. मैं ने अपनी सासूमां की तरफ देखा... उन का चेहरा गर्व और खुशी से दमक रहा था.

सब को संतुष्ट देख मन को शांति मिली. सभी के जाने के बाद सासूमां ने मां को फोन किया और उन्हें भरोसा दिलाया कि उन की बेटी अब इस घर की बेटी है, मुझ से बात कराई.

शाम ढलने को थी. प्रवीण गृहप्रवेश रस्मों के बाद से दिखे नहीं थे. मुझे एक सजेसजाए कमरे में ले जा कर बैठा दिया गया. हर लड़की की तरह अपनी सुहागरात के सुंदर सपने सजाए मैं प्रवीण का इंतजार करने लगी.

दिनभर की रस्मों से थकान महसूस हो रही थी, कब नींद आ गई, पता ही नहीं चला.

"गौरी, उठो बेटी," सासूमां की आवाज सुन मैं चौंक कर उठ बैठी.

"सौरी मां मैं इतनी देर तक नहीं सोती, पता नहीं ऐसे कैसे सो गई थी," मेरी नजर शर्म से फर्श पर टिकी थी.

"कोई बात नहीं बेटी, तुम बहुत थकी हुई थी, इसलिए नींद आ गई चलो अब नहा लो और तैयार हो कर बाहर आ जाओ, कुछ रिश्तेदार जाएंगे अभी थोड़ी देर में," हंसते हुए उन्होंने मेरे सिर पर अपना प्यारभरा हाथ रखा.

"जी मां, अभी तैयार हो कर आती हूं."

सासूमां के जाने के बाद मैं प्रवीण के लिए सोच रही थी. संकोचवश उन से पूछ भी न सकी. रात में वे कमरे में आए भी थे या नहीं या सुबह उठ कर चले गए हों, 'उफ गौरी ऐसे कैसे अपनी सुहागरात में घोड़े बेच कर सो गई,' खुद को कोसते हुई तैयार होने के लिए उठी.

लगभग सभी रिश्तेदार जाने के लिए तैयार थे. सासूमां सभी की विदाई कर रही थीं. मैं भी उन की मदद के लिए उन के साथ जा कर खड़ी हो गई पर मेरी नजर प्रवीण को ढूंढ़ रही थी. वे कहीं नहीं दिख रहे थे.

सासूमां को शायद मेरी मनोस्थिति का भान हो गया था.

"अतः गौरी, सुबह से प्रवीण सभी के लिए टैक्सी का इंतजाम करने में लगा है. तुम परेशान न हो."

मैं झेंप कर इधरउधर देखने लगी और वे मुसकरा रही थीं.

सभी के जाने के लगभग 1 घंटे बाद प्रवीण कमरे में आए. बोले, "कल रात बहुत गहरी नींद में सो रही थी... शायद तुम इन 3-4 दिनों से ऐसी बोझिल रस्मों से थक गई थी."

"जी, कल नींद आ गई थी मुझे, पर आप जगा सकते थे मुझे," अपनी तरफ से मैं ने भी सफाई दी.

"कोई बात नहीं," उन्होंने मुझे मुसकराते हुए देखा.

सच कहूं तो जिंदगी में पहली बार मुझे ऐसा कुछ महसूस हो रहा था, जिस को मैं समझ नहीं पा रही थी और ऊपर से प्रवीण की मुसकराहट, मैं खुद पर नियंत्रण खोती जा रही थी. जिंदगी खूबसूरत लगने लगी, सबकुछ अच्छा लग रहा था. ये क्या हो रहा है मुझे... कहीं मुझे प्रवीण से प्यार तो नहीं हो गया.

'इतनी जल्दी...'

अभी तक प्रवीण से मेरी ज्यादा बात भी नहीं हुई और मैं क्याक्या सोच रही हूं, "पागल गौरी," खुद से बात करते हुए हंस पड़ी मैं.

> "सासूमां का फैसला था, मानना तो था ही. अतः मैं ने भी अपनी पैकिंग शुरू कर दी, पर प्रवीण के चेहरे पर एक अजीब घबराहट और बेचैनी महसूस की मैं ने..."

कुछ समय ऐसे ही नईनवेली दुलहन और उस के सपनों को जीती हुई मेरी प्यारी सी छोटी सी दुनिया... जिस में मैं रचबस गई थी.

कुछ दिनों बाद सासूमां ने फरमान जारी फरमान जारी किया, "बहू अपनी भी पैकिंग कर लो, कल प्रवीण के साथ अपने मातापिता से मिलने चली जाना और परसों दिल्ली."

"मां ऐसे अचानक, अभी तो कुछ समय और रुकना था."

"नहीं बेटी, प्रवीण की छुट्टियां खत्म हो रही हैं. वह परसों चला जाएगा तो तुम यहां क्या करोगी?"

सासूमां का फैसला था, मानना तो था ही. अतः मैं ने भी अपनी पैकिंग शुरू कर दी, पर प्रवीण के चेहरे पर एक अजीब घबराहट और बेचैनी महसूस की मैं ने. पर क्यों? हो सकता है... मुझे साथ नहीं ले जाना चाहते हों... एक बार पूछूं क्या? पूछने पर कहीं नाराज न हो जाएं,' मन में कई तरह के सवाल चल रहे थे. अचानक ऐसी तबदीली देख किसी का भी मन संशय में पड़ जाए और यह मेरा भ्रम भी तो हो सकता है... मां को छोड़ कर जाने से भी मन उदास हो सकता है.

'मैं भी क्या, कुछ भी सोच कर बैठ जाती हूं, यही सच होगा... मां के लिए ही प्रवीण चिंतित होंगे,' सोच कर काम में जुट गई.

अगले दिन सुबहसुबह मायके के लिए निकल गए हम दोनों. मां, बाबा हम दोनों को देख बहुत खुश हुए थे, "गौरी बिटिया, आज कुछ भी नानुकुर नहीं करना, सब अच्छे से खा लेना, तुम्हारी मां सुबह से रसोई से निकली नहीं, तुम्हारी पसंद का सब बनाया है, दामाद बाबू की पसंद के बारे में ज्यादा कुछ अभी पता नहीं, जो पता था, वह सब बन गया है."

"अरे बाबा, आप नाहक परेशान हो रहे हैं और मां को भी परेशान किए हुए हैं, प्रवीण सबकुछ खाते है."

मेरी बाबा से प्यारी नोकझोंक चल रही थी पर मेरी नजर प्रवीण पर ही थी, उन के चेहरे पर पहले से अधिक परेशानी दिख रही थी, आखिर बात क्या है? यहां भी कुछ पूछा नहीं जा सकता था. मां तो मेरी शक्ल देख कर ही मेरा दिमाग पढ़ लेंगी... मुझे सहज होना होगा. किसी तरह दिन बीता, मैं खुद को सहज रखने का भरसक प्रयत्न करती रही.

"दामाद बाबू कम बोलते हैं या नाराज हैं, तुझ से? जब से आए हैं, गुमसुम से हैं, हर सवाल का हां या न में जवाब दे रहे हैं," आखिर मां ने पूछ ही लिया मां की नजरों से कैसे कोई छिप सकता है, पर मैं बोली, "मां, आप भी क्याक्या सोच लेती हैं... हां प्रवीण कम बोलते हैं, पर मुझ से नाराज क्यों होंगे, वे मां को अकेले छोड़ कर जाने की वजह से थोड़े परेशान हैं बस," मां को किसी तरह समझा लिया, पर सच तो यह था कि प्रवीण का यह व्यवहार मेरी समझ से भी परे था.

मांबाबा से विदा ले कर हम उसी रात चले आए. यहां भी सासूमां हमारा इंतजार कर रही थीं. खाना खा कर आए थे. थके हुए भी थे इसलिए ज्यादा बात न कर सिर्फ वहां का हालचाल बता कर सोने चले गए.

भोर की किरणें जब चेहरे पर पड़ी तो मेरी नींद खुली, बगल में प्रवीण भी गहरी नहीं में थे.

यों तो सभी के सामने धीरगंभीर रूप में रहते हैं पर अभी चेहरे पर यह कैसी मासूमियत झलक रही है... मैं एकटक निहारे जा रही थी.

तभी प्रवीण की आंख खुली. मुझे ऐसे देखते हुए झेंप गए, "क्या बात है... आज सुबहसुबह इरादे कुछ ठीक नहीं लग रहे जनाब के?"

प्रवीण की बात सुन मैं भी शरमा गई. चोरी जो पकड़ी गई थी.

पूरा दिन सामान समेटने में चला गया. हम रात की ट्रेन से दिल्ली के लिए निकल गए.

सुबह प्रवीण का मूड ठीक था पर जैसेजैसे जाने का वक्त आ रहा था, प्रवीण के चेहरे की परेशानी बढ़ती जा रही थी.

स्टेशन से टैक्सी कर घर आ गए, प्रवीण ने मुझे फ्लैट नंबर बता कर चाबी दी और खुद सामान उतारने लगे.

'घर तो बहुत गंदा होगा लगभग 15 दिनों से प्रवीण थे नहीं यहां, पता नहीं,' कोई मेड भी है या नहीं यही सोचते हुए मैं ने लौक खोला तो मेरी आंखें खुली की खुली रह गई, "यह क्या, आप इतने दिनों बाद आए हो, फिर भी घर ऐसे साफ जैसे हर रोज सफाई होती हो?" पीछे आते हुए प्रवीण से मैं ने पूछा.

आ अ... हा... वह मेरे एक फ्रैंड की फैमिली भी यहीं रहती है... मैं ने उन्हें सफाई के लिए बोल दिया था," प्रवीण अचकचाते हुए बोले.

"यह तो सही किया आप ने... अच्छा किचन कहां है?" मैं ने प्रवीण से पूछा.

"तुम फ्रैश हो जाओ मैं खाना और्डर कर देता हूं, तुम बहुत थकी हुई हो, खाना खा कर आराम करो, किचन देख लो पर खाना शाम को बनाना," वे बड़े प्यार से मेरे चेहरे को अपने हाथों में लेते हुए बोले.

"जी, जैसा आप कहें हुजूर," मैं ने भी नजाकत से आंखें झुका कर बोला, फिर दोनों हंस पड़े.

अगले दिन प्रवीण के औफिस जाने के बाद दरवाजे पर खटखट की आवाज आई. मैं ने दरवाजा खोला तो सामने एक बेहद खूबसूरत औरत, जिस के हाथ में चाबी थी, शायद वह फ्लैट का लौक खोलने की कोशिश कर रही थी. मुझे एकटक देखे जा रही थी... जैसे कोई अजूबा देख लिया हो.

"आप कौन? अपनी तरफ ऐसे देख मैं थोड़ी घबरा गई, इसलिए सीधा सवाल किया.

"यह फ्लैट तो प्रवीण का है, आप कौन हैं?" उस ने मेरे सवाल का जवाब सवाल में दिया.

"मैं प्रवीण की वाइफ गौरी हूं. कल ही हम लोग आए हैं."

मेरा यह कहना था कि वह मुझे चौंक कर देख कर चकरा गई. मैं ने झट से उसे सहारा दिया और अंदर ले आई. पानी पिलाया तो वह कुछ संभली.

"आप ठीक तो हैं, कौन हैं आप?" मेरे जेहन में कई तरह के सवाल आ रहे थे.

"जी, माफ करें, मैं आप के ऊपर वाले फ्लैट में रहती हूं, कल बाहर गई थी. रात में वापस आई, इसलिए पता नहीं चला कि प्रवीण वापस आ गए हैं, मैं तो सफाई करवाने आई थी," उस ने खुद को सयंत करते हुए कहा.

"वह तो.. वह आप हैं, कल प्रवीण ने बताया था कि उन के कोई फ्रैंड ऊपर वाले फ्लैट में रहते हैं, वही साफसफाई करवा देते हैं, पर आप की तबीयत सही नहीं लग रही," मैं ने कहा.

"हां कमजोरी महसूस कर रही हूं कुछ दिनों से, शायद इसीलिए चक्कर आ गया होगा."

"अरे... तो फिर आप को आराम करना चाहिए और आप मेरे घर की देखभाल में लगी हैं, आप बैठिए मैं चाय बनाती हूं."

"आप प्लीज, परेशान न हों."

"परेशानी कैसी... आप के बहाने मैं भी चाय पी लूंगी," कहते हुए मैं किचन में चली गई.

"देखिए, मैं भी कितनी अजीब हूं इतनी देर से हम बातें कर रहे हैं और आप का नाम तो मैं ने पूछा ही नहीं."

"मैं मधु, मेरे पति दर्शन आर्मी में हैं, पोस्टिंग भी ऐसी जगह पर है, जहां परिवार को नहीं रख सकते, इसलिए मैं अकेली अपनी बेटी को ले कर रहती हूं.

"आप दिल्ली जैसे शहर में अकेली रह रही हैं? मधुजी आप में बहुत हिम्मत है, मैं तो अकेले रह ही नहीं सकती, प्रवीण जब तक औफिस से आते नहीं, मैं तो बेचैनी से उन का इंतजार करती रहती हूं."

मेरी बात सुन कर वह अजीब नजरों से मुझे एकटक देख रही थी. मैं ने गौर तो किया, पर कुछ समझ नहीं आया कि वह ऐसे क्यों देख रही मुझे.

सूर्य अस्त होने लगा था. आसमान में चारों तरफ लालिमा छाई थी. मैं गेट पर खड़ी प्रवीण का इंतजार कर रही थी और प्रकृति के इस खूबसूरत नजारे और अपनी खुद की बनाई सपनों की दुनिया में खोई हुई थी, तभी प्रवीण की आवाज ने मुझे खयालों की दुनिया से बाहर निकाला.

-क्रमशः

अब टीवी का कंटैंट ही अच्छा नहीं है

किट्टू गिडवाणी

एक वर्सेटाइल कलाकार के रूप में खुद को स्थापित करने वाली किट्टू गिडवाणी अदाकारी की दुनिया में खुद को कहां पाती हैं, जानिए उन्हीं से...

करीब 35 वर्षों से मौडलिंग और थिएटर से कैरियर की शुरुआत कर टीवी सीरियलों व फिल्मों में अपनी एक अलग मौजूदगी दर्ज करा चुकी अदाकारा किट्टू गिडवाणी ने हिंदी के अलावा इंगलिश व फ्रेंच भाषा में भी अभिनय किया है. इन दिनों वे वैब सीरीज 'पाटलक' में नजर आ रही हैं.

प्रस्तुत हैं, किट्टू गिडवाणी से हुई ऐक्सक्लूसिव बातचीत के अंश:

अपनी अब तक की अभिनय यात्रा को किस तरह से देखती हैं?

मेरी अभिनय यात्रा काफी रोचक व रचनात्मक रही. मैं ने थिएटर, टीवी, फिल्म व ओटीटी प्लेटफौर्म सहित हर प्लेटफौर्म पर बेहतरीन काम किया. मुझ पर कोई इमेज चस्पा नहीं हो सकी. मैं वर्सेटाइल कलाकार हूं. मुझे सदैव रंगमंच पर काम करने में आनंद की अनुभूति होती है. मुझे बेहतरीन टीवी कार्यक्रमों में काम करना पसंद है. फिल्में करना पसंद है. जहां मैं ने 'फैशन' सहित कुछ फिल्में करते हुए ऐंजौय किया, तो वहीं मैं ने 'तृष्णा,' 'स्वाभिमान,' 'जुनून,' 'एअरहोस्टेस' और 'खोज' जैसे सीरियल करते हुए काफी ऐंजौय किया. मुझे नहीं लगता कि मेरी तरह सभी कलाकार हर माध्यम में काम करने में सहज हों. मैं ने लंदन व पैरिस जा कर फिल्म व रंगमंच पर काम किया. मैं ने लंदन में एक इंगलिश नाटक में अभिनय किया. फ्रांस में मैं ने 2 फ्रेंच फिल्मों में अभिनय किया.

1985 में कैरियर शुरू किया था. उन दिनों जिस तरह के सीरियल किए थे, उन से इस में क्या अंतर पाती हैं?

"'स्वाभिमान' 1995 में किया था. उस से पहले 'एअरहोस्टेस' सहित कई सीरियल किए थे. वक्त के साथ बहुत कुछ बदलता है. लोगों की सोच बदलती है. ऐक्सपोजर जितना अधिक होता है, उस के अनुसार बहुत कुछ बदलता है. जैसेकि हम ने 'पाटलक' में अप्पर मिडल क्लास परिवार को लिया है. इसलिए 'पाटलक' के साथ 'स्वाभिमान' को जोड़ कर नहीं देख सकते. 'स्वाभिमान' उच्चवर्ग की कहानी है. उन दिनों हम सारे संवाद हिंदी में बोलते थे. अब तो हम हिंदी व इंगलिश मिश्रित संवाद बोलते हैं. हर जमाने में रचनात्मकता बदलती रहती है. हर जमाने में अच्छाई व बुराई भी होती है. ऐसे में एक वक्त के सीरियल की तुलना दूसरे वक्त के सीरियल से करना ठीक नहीं है. पहले जब हम वीकली सीरियल करते थे तो उन दिनों बजट कम होता था, जबकि अब बजट काफी बढ़ गया है."

मेरा सवाल कलाकार के तौर पर संतुष्टि को ले कर है?

देखिए, कलाकार के तौर पर मुझे संतुष्टि 'स्वाभिमान' में भी मिली थी और 'जुनून' में भी. मैं ने काम करते हुए काफी ऐंजौय किया था. अब 'पाटलक' कर के भी काफी संतुष्टि मिली. मेरे लिए प्रोजैक्ट अच्छा होना चाहिए, तभी मैं उस के साथ जुड़ती हूं. फिर वह प्रोजैक्ट चाहे फिल्म हो, थिएटर हो या सीरियल हो अथवा वैब सीरीज हो, हर प्रोजेक्ट की अपनी एक जान होती है. मेरी राय में हर कलाकार संतुष्टि के पीछे ही भागता रहता है.

वैब सीरीज 'पाटलक' से जुड़ने के लिए आप को किस बात ने प्रेरित किया?

इस की पटकथा काफी सुंदर है. निदेशक काफी समझदार हैं. वे पूरे 10 वर्षों तक अमेरिका में रहने के बाद भारत वापस आई हैं. संवादों का स्टाइल काफी नैचुरल/स्वाभाविक है. इस में हास्य के पल भी हैं. इन सारी बातों ने मुझे इस के साथ जुड़ने के लिए आकर्षित किया.

'पाटलक' में आप का किरदार?

निजी जीवन में मेरी अपनी कोई संतान नहीं है. मगर वैब सीरीज 'पाटलक' में मैं ने प्रमिला शास्त्री का किरदार निभाया है, जिन के 2 बेटे व 1 बेटी है. बेटों की शादी हो चुकी है, पर बेटी की शादी की उसे चिंता है. इस में सिचुएशनल कौमेडी है, जो आजकल कम देखने को मिलती है.

आप ने कई बेहतरीन फिल्में व सीरियल किए पर बीच में काफी समय तक गायब रहीं?

ऐसा न कहें. मैं गायब तो नहीं हुई. देखिए, जब मुझे अच्छी फिल्म या सीरियल करने का अवसर मिलता है, तो मैं करती हूं. महज संख्या गिनाने के लिए कोई भी फिल्म या सीरियल नहीं करती. मैं अच्छा काम नहीं मिलता तो नहीं करती. मैं जबरन खुद को व्यस्त रखने में यकीन नहीं करती.

यह सच है कि मैं ने लंबे समय से टीवी करना बंद कर रखा है. मैं ने पिछले 15 वर्षों से सीरियल नहीं किए हैं. इस की मूल वजह यह है कि अब टीवी का कंटैंट ही अच्छा नहीं है. सच कह रही हूं. और आप भी मेरी इस बात से सहमत होंगे कि अब टीवी का कंटैंट काफी बुरा हो गया है. मैं अपने कैरियर के इस मुकाम पर 'सासबहू मार्का' सीरियल नहीं कर सकती. मैं किचन पौलीटिक्स वाले सीरियलों में फिट ही नहीं होती. ऐसे सीरियलों में कलाकार के तौर पर मेरे लिए कोई जगह ही नहीं है.

इन दिनों नारी स्वतंत्रता, फैमेनिजम आदि की काफी चर्चा हो रही है. आप के लिए फैमेनिजम क्या है?

फैमेनिजम को परिभाषित नहीं किया जा सकता. हर औरत की अपनी एक यात्रा होती है, हर औरत के लिए फैमेनिजम की अपनी परिभाषा होती है. फैमेनिज्म के बारे में हर किसी का एक सिद्धांतवादी दृष्टिकोण होता है. मुझे नहीं लगता कि किसी को मुझे बताने की जरूरत है कि फैमेनिजम क्या है. मेरे लिए फैमेनिजम की परिभाषा यह है कि मैं एक औरत होने के नाते जो करना चाहूं, वह कर सकूं. जो मुझे सही लगता है, उसे ले कर मैं किसी को भी उस का फायदा लेने नहीं दूंगी. मैं अपनी क्षमता के अनुरूप काम करती रहूंगी. किसी भी संस्था को अधिकार नहीं है कि वह फैमेनिजम को परिभाषित करे.

-शांतिस्वरूप त्रिपाठी ●

हाल ही में मेरी शादी हुई है. पति सुझले हुए इंसान हैं और मुझे बेहद प्यार भी करते हैं. मेरी समस्या यह है कि मेरी कुछ सहेलियां हैं, जो अकसर मेरे घर आ धमकती हैं और मुझ से अपने बौयफ्रैंड्स को ले कर काफी क्लोज और अंतरंग बातें शेयर करती रहती हैं. वे मुझ से फोन पर भी फोटो व बातें शेयर करती रहती हैं. वे बातबेबात मेरी शादीशुदा जिंदगी का भी मजाक उड़ाती रहती हैं. ये सब सुन कर मैं असहज हो जाती हूं. लगता है कि शादी से पहले की जिंदगी ही मजेदार होती है. मैं परेशान हूं. कृपया बताएं क्या करूं?

फैंटेसी की दुनिया में खोई रहने वाली ऐसी युवतियों को दरअसल इस में आनंद आता है और वे इसे स्टेटस सिंबल समझती हैं तथा चाहती हैं कि दूसरे भी उन्हीं की तरह सोचें और करें. इस का दिलोदिमाग पर जरूर असर पड़ता है.

आप ऐसा कतई न करें. चूंकि अब आप शादीशुदा हैं और आप के पति आप को प्यार भी करते हैं. बेहतर होगा कि दांपत्य जीवन की गाड़ी सुचारु रूप से चलाई जाए. शादी के बाद जिंदगी की खुशियां कम नहीं होतीं.

आप अपनी सहेलियों से कह सकती हैं कि शादी को ले कर अपनी सोच के लिए वे स्वतंत्र हैं पर अब मैं शादीशुदा हूं, इसलिए इन सब बातों में मेरी कोई रुचि नहीं है.

मैं 25 साल की शादीशुदा महिला हूं. हम एक शहर में किराए के मकान में रहते हैं. कुछ दिन पहले मेरे पति के छोटे भाई यानी मेरा देवर हमारे साथ रहने आया हुआ है. देवर अभी अविवाहित है. पति औफिस के काम में बिजी रहते हैं, इस वजह से मैं देवर के साथ शौपिंग आदि करने लगी. इधर कुछ दिनों से उस के व्यवहार में बदलाव की वजह से परेशान हूं. वह अब जानेअनजाने मेरे पास आने की कोशिश करता है. मुझे छूना चाहता है. समझ नहीं आ रहा मैं क्या करूं? मैं नहीं चाहती कि इस वजह से दोनों भाइयों में दूरियां बनें. कई बार लगा कि पति से बात करूं पर बहुत कुछ सोच कर रुक जाती हूं. बताएं मैं क्या करूं?

संभव है कि ज्यादा हंसीमजाक कर आप ने उसे सिर चढ़ा लिया है. देवर और भाभी का संबंध बहुत पवित्र होता है और अगर आप का देवर इस मर्यादा को भूल कर गलत मंशा रखता है, तो उस से दूरी बना कर रखें. शौपिंग या बाजार आदि भी देवर के साथ नहीं पति के साथ जाएं.

आप अपनी छोटीमोटी जरूरतों का सामान पति के साथ भी जा कर खरीद सकती हैं. पति के औफिस से आने के बाद नजदीकी बाजार में

खरीदारी कर सकती हैं. इस से पति को भी अच्छा लगेगा. सप्ताह के अंत या जिस दिन पति की छुट्टी हो, साथ जा कर पूरे सप्ताह की खरीदारी कर लें.

इस दौरान आप को संयम से काम लेना होगा. देवर को रिश्ते की मर्यादा बताएं, बावजूद इस के अगर वह अपनी हरकतों से बाज नहीं आता तो पति और घर वालों से बात कर सकती हैं.

मैं संयुक्त परिवार में रहती हूं. साससुसुर अच्छे ओहदे पर थे. अब रिटायर्ड हैं जबकि मेरे पति और जेठजी अच्छी कंपनियों में काम करते हैं. ननद की शादी अभी नहीं हुई है. घर में किसी चीज की दिक्कत नहीं है यानी हर सुखसुविधा है पर आएदिन रोजरोज की किचकिच और झगड़े से परेशान रहने लगी हूं. पति चाहते हैं कि हम सब एक ही परिवार में रहें इसलिए चाह कर भी उन्हें अलग फ्लैट में रहने के लिए नहीं कह सकती. कृपया बताएं क्या करूं?

घर में छोटीबड़ी बातों पर तकरार होना आम बात है. कहते हैं जहां तकरार होती है वहीं प्यार भी होता है. मगर जब मतभेद मनभेद में बदल कर बड़े झगड़े का रूप लेने लगें तो यह जरूर चिंता की बात होती है. फिलहाल, आप के घर में हालात इतने खराब नहीं हुए हैं कि पति के साथ अलग रहने की सोची जाए. घर का झगड़ा किसी बड़े झगड़े का रूप न ले, इस से बचने की पहल आप को खुद करनी होगी.

इस दौरान अगर कोई गुस्से में है अथवा कुछ बोल रहा हो तो फायदा इसी में है कि दूसरे को शांत रहना चाहिए. ताली एक हाथ से नहीं बजती.

संयुक्त परिवार में तकरार आमतौर पर कामकाज को ले कर भी होती है. इसलिए बेहतर यही होगा कि घर के कामकाज को भी व्यवस्थित रूप से मिलजुल कर करा जाए. छोटीबड़ी बातों को नजरअंदाज कर आगे बढ़ने में ही समझदारी है.

लोग एकल परिवारों में रहते हुए अपने सपनों को पंख नहीं दे पाते, जबकि संयुक्त परिवार इस के बेहतर अवसर देता है. संयुक्त परिवार में पलेबढ़े बच्चे भी आम बच्चों की तुलना में मानसिक व शारीरिक रूप से अधिक श्रेष्ठ होते हैं. इसलिए इस अवसर को आपसी झगड़ों में न गंवा कर मिलजुल कर रहने में ही भलाई है.

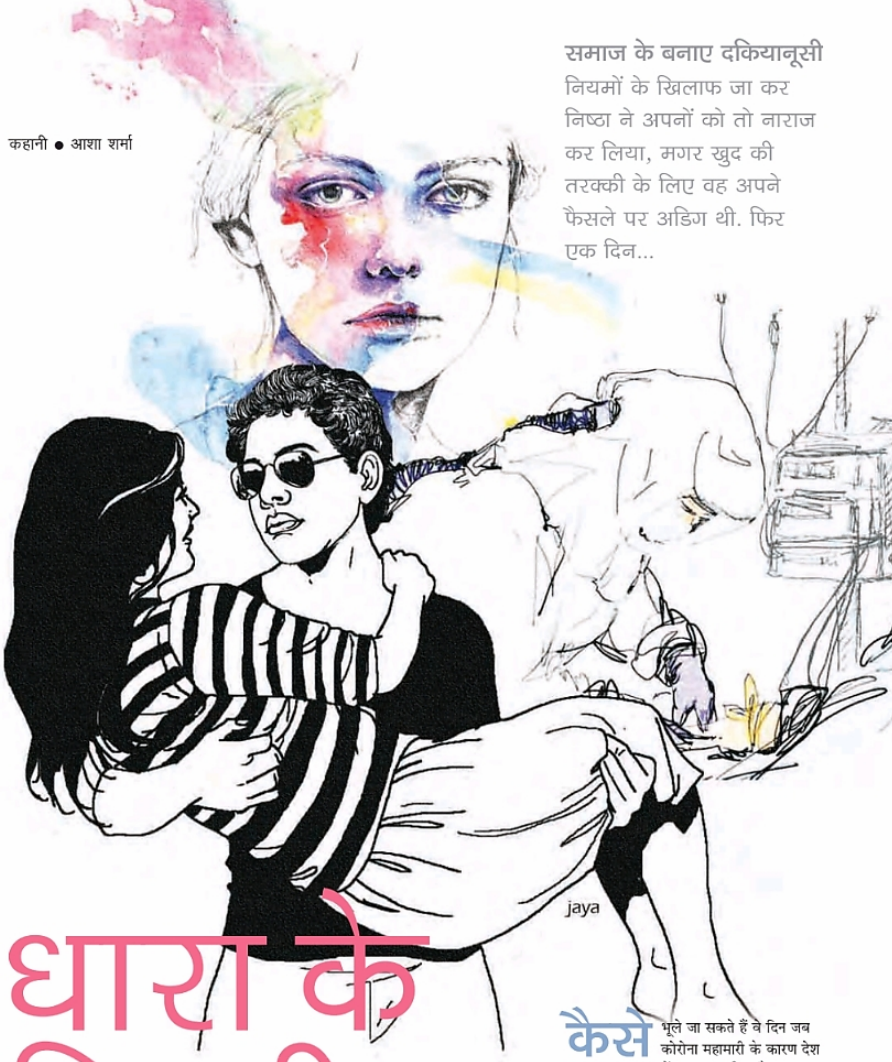
मैं 42 वर्षीय हूं. 1 बेटा है जो होस्टल में रह कर पढ़ाई करता है. मैं और मेरी पत्नी दोनों कामकाजी हैं. समस्या वृद्ध पिता को ले कर है. वे चलनेफिरने में लाचार हैं और उन की विशेष देखभाल करनी पड़ती है. समय की कमी की वजह से हम उन की उचित देखभाल नहीं कर पा रहे. क्या उन्हें किसी वृद्धाश्रम में रख सकते हैं? किसी वृद्धाश्रम की जानकारी मिले तो हमारा काम आसान हो जाएगा?

बेहतर यही होगा कि आप अपने वृद्ध पिता की देखभाल के लिए दिन में कोई केयर टेकर रख लें. इस अवस्था में वृद्धों को सिर्फ आर्थिक ही नहीं शारीरिक व मानसिक रूप से भी अपनों का साथ पसंद होता है. फिर सुबहशाम और छुट्टी के दिन तो उन्हें आप का साथ मिल ही रहा है. इस से वे बोर भी नहीं होंगे और उचित देखभाल की वजह से स्वस्थ भी रहेंगे. ●

पाठक अपनी **समस्याएं इस पते पर भेजें :** गृहशोभा, **ई-8**, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
SMS, व्हाट्सऐप मैसेज या व्हाट्सऐप औडियो से अपनी समस्या 9650966493 पर भेजें.

कहानी ● आशा शर्मा

समाज के बनाए दकियानूसी नियमों के खिलाफ जा कर निष्ठा ने अपनों को तो नाराज कर लिया, मगर खुद की तरक्की के लिए वह अपने फैसले पर अडिग थी. फिर एक दिन...



धारा के विपरीत

कैसे भूले जा सकते हैं वे दिन जब कोरोना महामारी के कारण देश में आपातकालीन लौकडाउन लगा दिया गया था. हर तरफ अफरातफरी का माहौल था. एक तो अनजान बीमारी और दूसरे इलाज का अतापता नहीं. भय तो फैलना ही था. सब अंधेरे में तीर चला रहे थे. दवाओं के अलावा कोई काढ़ा तो कोई योगाप्राणायाम... जिसे जो

समझ में आ रहा था वह वही आजमा कर देख रहा था.

न रेल चल रही थीं और न ही बसें. स्कूल, कालेज, कोचिंग सैंटर और होस्टल खाली करवाए जा रहे थे. ऐसे में उन लोगों को परेशानी हो गई जो अपने ठिकाने से दूर थे.

निष्ठा के साथ भी यही हुआ. कहां तो वह अपना वीकैंड मृदुल के साथ बिताने आई थी और कहां इस झमेले में फंस गई. नहींनहीं, यह कोई पहली बार नहीं था जब वे दोनों इस तरह से एकसाथ थे. वे अकसर इस तरह के शौर्ट ट्रिप प्लान करते रहते थे.

चूंकि दोनों ही अपनेअपने घर से दूर यहां पुणे में जौब करते हैं, इसलिए कोई रोकटोक भी नहीं थी. भविष्य में शादी करेंगे या नहीं इस फिक्र से दूर दोनों वर्तमान को जी रहे थे.

जनता कर्फ्यू की घोषणा के साथ ही आगामी दिनों में लौकडाउन लगने की सुगबुगाहट शुरू हो चुकी थी. निष्ठा और मृदुल ने भी सोचा कि कौन जाने कितने दिन एकदूसरे से दूर रहना पड़े, इसलिए क्यों न खुल कर जी लिया जाए.

निष्ठा चूंकि वर्किंग वूमन होस्टल में रहती थी और मृदुल कहीं पेइंगगेस्ट इसलिए दोनों ने पणजी में मृदुल के दोस्त अभय के घर जाना तय किया. अभय खुद अपने दोस्तों के साथ कहीं बाहर था, इसलिए उस का घर खाली था. मौके का फायदा उठाते हुए वे दोनों 2 दिन की अपनी जमा की हुई लीव ले कर पणजी चले गए.

अभी दोनो इस वीकैंड को ऐंजौय कर ही रहे थे कि देशव्यापी लौकडाउन घोषित हो गया. खबर सुनते ही मृदुल की आंखें चमक उठीं.

"हम तुम एक कमरे में बंद हों, और चाबी खो जाए," वह शरारत से आंख दबाते हुए गुनगुनाया.

"तुम्हें मजाक सूझ रहा है... क्या तुम्हें अंदाजा भी है कि हम किस मुश्किल में फंस चुके हैं?" निष्ठा ने उसे सीरियस करने की कोशिश की.

"इस में कौनसी मुसीबत हुई भला? जैसे हम यहां फंसे हैं वैसे अभय भी फंसा हुआ है. घर में राशन तो रखा ही हुआ है. बस बनाओ और खाओ. अच्छा ही है, इस बहाने तुम्हारे हाथ के बने पकवान खाने को मिलेंगे," मृदुल ने उसे बेफिक्र करना चाहा.

मगर निष्ठा तो दूसरी ही चिंता में घुली जा रही थी. बोली, "तुम एकसाथ एक घर में रहने का मतलब समझ रहे हो न और वह भी बिना किसी सुरक्षा उपाय के?" यह सुन कर मृदुल खिलखिला दिया, "तो क्या हुआ? नन्हा सा गुल खिलेगा अंगना... सूनी बैंया सजेगी सजना..." गाते हुए उस ने निष्ठा को छेड़ा तो वह गुस्से में पांव पटकती हुई वहां से हट गई.

यह पूरे 21 दिन का लौकडाउन था. जब तक थे तब तक तो सुरक्षा उपाय अपनाए गए, फिर मन मार कर कुछ दिन संयम भी रखा गया. जब धैर्य चूक गया तो महीने के सुरक्षित दिनों का हिसाब रखते हुए भी दोनों ने संबंध बनाए, लेकिन उस में कोई आनंद नहीं था.

एकएक, चिंता में गुजर रहा था. किसी को लौकडाउन खुलने का इंतजार होगा लेकिन निष्ठा तो अपने मासिकधर्म के आने का इंतजार कर रही थी. आखिर जिस दिन उसे अपनी पैंटी पर कत्थई निशान दिखे, उस ने सुकून की सांस ली. जिंदगी में पहली बार अपना मासिकधर्म आने पर निष्ठा खुश हुई थी.

इस से पहले तो यह पीरियड उसे बहुत ही असहज कर दिया करता था. खैर, किसी तरह पहले लौकडाउन के 21 दिन बीते. हालांकि लौकडाउन को आगे भी बढ़ा दिया गया, लेकिन पाबंदियों में कुछ ढील भी मिली. मृदुल और निष्ठा भी किसी तरह पणजी से निकल पुणे आए. निष्ठा ने राहत महसूस की.

बेशक निष्ठा आधुनिक विचारधारा की लड़की है, लेकिन समाज में बिनब्याही मां की स्थिति से भी बखूबी वाकिफ है, इसलिए लौकडाउन में वह किसी मुसीबत में नहीं फंसी इसी बात से वह बहुत राहत महसूस कर रही थी.

कहते हैं कि एक बार वर्जनाएं टूट जाएं तो उन के बारबार टूटने का अंदेशा बना रहता है. लौकडाउन की पाबंदियों के बीच फिर से जिंदगी नौर्मल होने लगी थी. यातायात के साधन खुलने लगे थे. इस बीच कहींकहीं पर्यटन उद्योग भी फिर से पटरी पर आने लगा था. निष्ठा और मृदुल की जिंदगी में पुराने समय के दौर ने फिर से गति पकड़ ली. दोनों फिर से हर वीकैंड में एकसाथ दिखने लगे. लेकिन इस कठिन समय ने निष्ठा को अपने रिश्ते के लिए अवश्य ही संजीदा कर दिया था. उस ने और मृदुल ने शादी करने का फैसला कर लिया.

यों तो आजकल प्रेम विवाह टैबू नहीं रहे, फिर भी अलग जातिधर्म के व्यक्ति को अपनी बिरादरी में शामिल करने से पहले पुराने लोग आज भी हिचकते हैं. प्रारंभिक आपत्ति के बाद दोनों परिवार इस रिश्ते के लिए राजी हो गए. नवंबर के महीने में जब सबकुछ बिलकुल ठीक सा लग रहा था तब कुछ निजी लोगों की उपस्थिति में निष्ठा और मृदुल की मंगनी भी हो गई.

हमारे समाज में मंगनी होने को शादी की गारंटी मान लिया जाता है. ऐसी स्थितियों में समाज और संस्कार दोनों ही लड़कालड़की के मिलन पर एतराज नहीं करते. ये दोनों तो वैसे भी खूब मिलतेजुलते ही थे, अब थोड़े से अधिक बेपरवाह होने लगे थे.

शादी अप्रैल के महीने में होने वाली थी, लेकिन इस से पहले ही एक अनचाही समस्या सामने आ खड़ी हुई. निष्ठा ने इस बार अपना पीरियड मिस कर दिया.

यह बात जब निष्ठा मृदुल को बताई तो उस ने आदतन लापरवाही से निष्ठा की फिक्र को हवा में उड़ा दिया, "अरे यार, क्यों टैंशन ले रही हो. अब तो शादी होने ही वाली है न... वैसे तुम चाहो तो गर्भपात भी करवा सकती हो," फ्रिकमुक्त करने के लिए मृदुल ने उसे सलाह भी दे डाली.

"नहीं... कहते हैं पहला बच्चा प्रकृति का उपहार होता है. पहले ही गर्भ को गिरवा दिया जाए तो बाद में गर्भधारण करने में कई समस्याएं होने लगती हैं. मैं यह बच्चा नहीं गिरवाऊंगी," कहते हुए निष्ठा ने गर्भपात करवाने से इनकार कर दिया.

मार्च का महीना शुरू हो चुका था. निष्ठा के पेट पर हलका उभार दिखने लगा था जिसे वह ढीले कपड़ों में छिपाने की कोशिश करती रहती थी. अब उसे इंतजार था अगले महीने का जब मृदुल से उस की शादी हो जाएगी और यह बच्चा जो अभी तक नाजायज है, फेरे पड़ते ही जायज हो जाएगा.

किसी का सोचा हुआ अक्षरशः कभी हुआ है क्या जो निष्ठा का सोचा हुआ होता? मार्च के अंतिम सप्ताह तक आतेआते एक बार फिर से पूरा देश लौकडाउन की स्थिति में आ गया. कहीं पूर्ण तो कहीं आंशिक रूप से शहर और कसबे बंद होने लगे. घबराहट के मारे निष्ठा का बुरा हाल था.

महामारी को रोकने के प्रयास में सख्ती बढ़ाते हुए सरकार ने हर तरह के समारोहों पर रोक लगा दी. बहुत जरूरी होने पर केवल 11 लोगों की उपस्थिति में विवाह समारोह आयोजित किया जा सकता है. मृदुल के घर वालों ने विवाह की तिथि आगे खिसकाने की बात की जिसे निष्ठा के घर वालों ने सहर्ष स्वीकार कर लिया. आखिर सभी चाहते थे कि शादी धूमधाम से और सभी मित्रों, परिजनों की उपस्थिति में संपन्न हो.

निष्ठा ने सुना तो उस के पांवों तले से

जमीन खिसक गई. अगली तारीख कम से कम 3-4 महीने बाद ही तय होगी. तब तक वह अपना पेट कैसे छिपा सकेगी?

पहले तो निष्ठा और मृदुल ने तय तिथि पर ही शादी करने की जिद की लेकिन जब उन की बात नहीं सुनी गई तो हिम्मत कर के निष्ठा ने अपनी मां से फोन पर बात की. जैसाकि खुद निष्ठा को अंदेशा था, उस के बिनब्याही मां बनने की खबर ने मां के भी होश उड़ा दिए.

"उफ, इतनी समझदार हो कर भी यह कैसी भूल कर बैठी लड़की," मां ने माथा पीट लिया. लेकिन अब हो भी क्या सकता था. अब तो बस एक ही उपाय है. किसी तरह 11 लोगों की गवाही में ही सही, लड़की को ब्याह दिया जाए वरना नाक कट जाएगा.

मां ने पापा को विश्वास में ले कर इस विपदा की सूचना दी. पापा ने बहुत सोचविचार कर समधियों को वस्तुस्थिति से अवगत करवाना सही समझा. समधी भी सुलझे हुए विचारों के थे. वे भी अवसर की नजाकत समझ कर पहले से तय तिथि पर ही शादी करने को राजी हो गए. सब ने राहत की सांस ली. समस्या का समाधान जो हो गया था, लेकिन जरूरी नहीं कि हर कहानी का अंत उतना ही सुखद और समस्या का समाधान उतना ही आसान हो जैसा दिखाई दे रहा हो. निष्ठा के हिस्से अभी बहुत सी परीक्षाएं देनी शेष थीं.

इधर शादी में कुछ ही दिन शेष रह गए थे और उधर कोरोना था कि कम होने का नाम ही नहीं ले रहा था. रोज नए मरीजों के आने और बीमारी से होने वाली मौतों का आंकड़ा नया रिकौर्ड बना रहा था. कहीं लौकडाउन तो कहीं कर्फ्यू लगा था. यहां तक कि निष्ठा का शादी वाला लहंगा और मृदुल की शेरवानी भी उन्हें नहीं मिल पा रहे थे क्योंकि दुकानें अनिश्चित समय के लिए बंद कर दी गई थीं.

यह कोरोना की दूसरी लहर थी जो धीरेधीरे अपना प्रचंड रूप दिखा रही थी. कोई ऐसा घर, महल्ला नहीं बचा था जहां कोई मौत न हुई हो. ऊपर से औक्सीजन और दवाओं की कमी अलग. न अस्पतालों में जगह न डाक्टरों को फुरसत... एक बार जो इस वायरस की चपेट में आ कर अस्पताल में भरती हो गया उस के जिंदा लौटने के चांस बहुत ही कम देखे गए. कौन जाने वहां अस्पताल में क्या हो रहा. न परिजनों को मिलने दिया जा रहा था और न ही कोई अंदर की कोई खबर बाहर आ पा रही थी. ऐसे लग रहा था जैसे अस्पताल नहीं कोई ब्लैक होल हैं जिन में जो एक बार गया उस की वापसी का कोई रास्ता शेष नहीं रहता.

निष्ठा और मृदुल के घर वाले तमाम सावधानियां रखते हुए शादी की तैयारियों में जुटे थे. हर दिन विकट होते हालात के मध्य हालांकि यह आसान काम नहीं था, फिर भी सब चाहते थे कि किसी तरह यह शादी निर्विघ्न निबट जाए क्योंकि निष्ठा अब गर्भपात करवाने वाली स्थिति में भी नहीं थी.

शादी में अब केवल सप्ताह भर बाकी था. बाहर से मेहमान तो कोई आने वाला नहीं था, बस दोनों परिवारों और पंडितजी को मिला कर कुल 11 लोग ही इस शादी में शामिल होने वाले थे. निष्ठा और मृदुल किसी तरह किराए पर गाड़ी ले कर अपनेअपने घर पहुंचे.

कहते हैं कि भविष्य में घटित होने वाली किसी भी अप्रिय घटना का आभास हमारी छठी इंद्री को पहले ही हो जाता है. यह अलग बात है कि उन संकेतों को हम कितना पकड़ पाते हैं. 2 दिन हुए, निष्ठा का दिल किसी अनिष्ट की आशंका से बैठा जा रहा था. आज शाम को उस की आशंका यकीन में बदलने लगी जब मृदुल ने उसे फोन पर हरारत महसूस होने की बात कही. निष्ठा ने अपने मन को यह कह कर लाख भुलावे में रखने की कोशिश की कि यह सफर की थकान के अतिरिक्त कुछ नहीं है, लेकिन मन उस के भुलावे में आने को राजी ही नहीं हुआ.

विवाह के 3 दिन पहले बुखार न उतरने की स्थिति में मृदुल की कोरोना जांच करवाई गई जो पौजिटिव आई. रिपोर्ट का पता चलते ही निष्ठा बेहोश होतेहोते बची. अनजाने ही उस के हाथ पेट पर चले गए जहां एक नन्हा सा जीव भी अपने जायज होने का बेसब्री से इंतजार कर रहा था.

सब एकदूसरे को दिलासा दे रहे थे कि 90% लोग अस्पताल जाए बिना ही ठीक हो जाते हैं इसलिए घबराने की कोई बात नहीं लेकिन निष्ठा खुद को उन 10% लोगों में शुमार कर रही थी जिन की स्थिति इस वायरस के कारण घातक हो जाती है. और हुआ भी यही. अगले ही दिन औक्सीजन लैवल में कमी आने के कारण मृदुल को अस्पताल ले जाना पड़ा. उस के बाद क्या हुआ, क्या नहीं... कुछ पता नहीं चला. ठीक शादी वाले दिन की सुबह मृदुल के न होने का समाचार आ गया. एक दुनिया बसने से पहले ही उजड़ गई.

निष्ठा की तो सोचने की शक्ति ही चुक गई. अपनी होने वाली संतान जिसे वह प्रेम की निशानी समझ कर किसी भी कीमत पर बचाना चाह रही थी वही उसे अपने शरीर का वह रोगग्रस्त हिस्सा लगने लगा जिसे काट कर फेंकना मात्र ही एक इलाज शेष है.

दोनों घरों में कुहराम मच गया, लेकिन दोनों के दुख अलगअलग थे. एक परिवार ने अपना जवान बेटा खोया था तो दूसरे का मानसम्मान और प्रतिष्ठा दांव पर लगी थी. बेटी के भविष्य के बारे में सोचसोच कर निष्ठा के मांपापा घुले जा रहे थे. मृदुल के तीए की बैठक के बहाने वे उस के घर गए.

"अब क्या सांत्वना दें आप को... हम एक ही नाव के सवार हैं," कहते हुए निष्ठा के पापा लगभग रो दिए. मां के शब्द तो पहले ही आंसुओं में बह गए थे.

"क्या करूं बहनजी, कोई दूसरा बेटा भी तो नहीं वरना निष्ठा बिटिया को बीच राह नहीं छोड़ते," मृदुल की मम्मी ने निष्ठा को कस कर अपने से सटा लिया, "हम तो जीतेजी मर गए. छठे महीने में बच्चा गिरवाएंगे तो बेटी से भी हाथ धो बैठेंगे," कहती हुई निष्ठा की मां फिर से सुबकने लगी.

तभी मृदुल की चचेरी भाभी वनिता सामने आईं, "बड़े पापा, यदि आप सब को ठीक लगे तो निष्ठा और मृदुल का यह बच्चा हम अपना लें? वैसे भी हम लोग अपने बच्चे के लिए प्रयास करतेकरते थक चुके हैं और लौकडाउन खुलने के बाद कोई बच्चा गोद लेने का प्लान ही कर रहे हैं," वनिता ने अपने पति रमन की तरफ देखते हुए अपनी बात रखी.

रमन ने भी सहमति में अपनी गरदन हिलाई तो निष्ठा की मां के चेहरे पर उम्मीद की हलकी सी रोशनी चमकी. सब इस बदली हुई परिस्थिति पर विचार करने लगे.

अंत में तय हुआ कि निष्ठा कुछ समय अपनी जौब से ब्रेक लेगी और वनिता तथा रमन के साथ बैंगलुरु जाएगी. वहीं वह अपनी संतान को जन्म देगी और 1 महीने के बाद बच्चे को कानूनन वनिता को गोद दे दिया जाएगा. गोद लेने के लिए 'सेमी ओपन अडौप्शन' प्रक्रिया का चयन किया जाएगा जिस में बच्चे को सौंपने के बाद निष्ठा उस से नहीं मिलेगी.

तय कार्यक्रम के अनुसार निष्ठा बैंगलुरु आ गई. उस ने मन ही मन ठान लिया था कि अब वह अपनी कोख में आकार ले रहे शिशु के प्रति किसी प्रकार की आत्मीयता नहीं रखेगी. वह अपने बढ़े हुए पेट को शरीर में पनप रही एक बड़ी गांठ के रूप में ही देखेगी जिस का कुछ समय बाद औपरेशन होना है और गांठ निकलने के बाद वह वापस अपनी सामान्य अवस्था में आ जाएगा.

वनिता और रमन निष्ठा का पूरा खयाल रख रहे थे. वे उसे खुश रखने का प्रयास करते, लेकिन निष्ठा कैसे खुश हो? जबकि वह जानती थी कि इस बच्चे पर उस का अधिकार सिर्फ उसे जन्म देने तक ही है. निष्ठा इस सच को स्वीकार कर चुकी थी शायद इसलिए भी धीरेधीरे वह बच्चे के मोह से छूट रही थी.

डिलिवरी का समय पास आ रहा था. रमन ने एक अच्छे मैटरनिटी होम में प्रसव की व्यवस्था कर रखी थी. डाक्टर भी निष्ठा के शरीर में हो रहे परिवर्तनों पर निगाह रखे हुए थी. इन सब व्यवस्थाओं से अलग निष्ठा हर समय बालकनी में खुलने वाली खिड़की के पास बैठी बाहर शून्य में ताकती रहती.

एक दिन सुबह निष्ठा की आंख बिल्ली के शोर से खुली. उस ने उत्सुकता से बाहर देखा तो पाया कि बालकनी में एक बिल्ली अपने 3 नवजात बच्चे ले कर आई है. वे बच्चे इतने छोटे थे कि उन की आंखें तक नहीं खुली थीं. बिल्ली बारीबारी से तीनों बच्चों को चाट रही थी. वह कभी उन बच्चों को अपनी बांहों के घेरे में ले लेती तो कभी उन्हें अपनी छाती से सटा कर दूध पिलाने लगती. एक बार जब वह उन्हें अपने मुंह में दबा कर दूसरी जगह ले जाने की कोशिश कर रही थी तो निष्ठा का दिल धक से रह गया.

'अरे, संभाल कर कहीं चोट न लग जाए,' सोचती हुई निष्ठा के हाथ यंत्रवत खिड़की से बाहर निकल आए. वह बिल्ली के नन्हे बच्चों को हाथ में थामने को लालायित हो उठी. फिर कुछ सोच कर खुद ही संभल गई.

उन बच्चों की धीमी सी म्याऊं इतनी प्यारी थी कि निष्ठा उस आवाज में कहीं खो सी गई. अचानक उसे लगा मानो उस के स्तनों में दूध उतर आया. इस के साथ ही उस के हाथ अपने पेट को सहलाने लगे और आंखों से पानी बहने लगा.

> "उस ने मन ही मन ठान लिया था कि अब वह अपनी कोख में आकार ले रहे शिशु के प्रति किसी प्रकार की आत्मीयता नहीं रखेगी..."

उस की आंखें तो खिड़की से हट गईं लेकिन उस के कान वहां से नहीं हट सके. रहरह कर बालकनी से आती म्याऊं की सुरीली मोहक आवाजें उसे बेचैन किए जा रही थीं. निष्ठा ने अपने लिए रखा दूध एक कटोरे में डाल कर बालकनी में रख दिया.

उसी रात निष्ठा को प्रसव पीड़ा उठी. वनिता और रमन भी तो इसी घड़ी की प्रतीक्षा कर रहे थे. वे तुरंत निष्ठा को ले कर मैटरनिटी होम गए. 2 ही घंटे बाद एक नन्ही परी वनिता की गोद में थी. निष्ठा अभी दवाओं के असर से नीम बेहोशी में थी, लेकिन उस के हाथ अपनी बगलों में इधरउधर घूमते हुए कुछ टटोल रहे थे. वनिता उस की पीड़ा समझ गई. उस ने निष्ठा के हाथों को नवजात से छुआया. निष्ठा उस कोमल स्पर्श को पाते ही स्थिर हो गई और उस छुअन को महसूस करने लगी.

शाम को जब निष्ठा को कुछ होश आया तो नर्स ने उसे बच्ची को अपना दूध पिलाने को कहा. थोड़ी कोशिश के बाद बच्ची ने अपनी मां का दूध खींचना शुरू किया. निष्ठा एक अलौकिक सुख में डूब गई. एक ऐसा अनुभव जिसे वह शब्द नहीं दे सकती थी. निष्ठा के हाथ बेटी का सिर सहलाने लगे. दूध पीते समय बच्ची के मुंह से आ रही आवाजें कमरे में बांसुरी सी बजा रही थीं. वनिता मन ही मन इस सुख की कल्पना में डूबउतर रही थी.

4 दिन बाद निष्ठा घर आ गई. कमरे में आते ही उस ने सब से पहले बिल्ली के कटोरे में दूध डाला. अब तक निष्ठा की मां भी अपनी बेटी की देखभाल करने के लिए बैंगलुरु आ गई थीं. पूरा घर एक शिशु के इर्दगिर्द सिमट गया. देखते ही देखते महीना होने को आया. निष्ठा के बच्ची से अलग होने का समय नजदीक आ गया. रमन गोद लेने की प्रक्रिया पूरे जोशखरोश से निबटा रहा था.

एक शाम वह औफिस से घर लौटा तो बहुत खुश मूड में था, "मैं ने सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरी कर ली हैं. अब 1-2 दिन में हमारे घर का सर्वे किया जाएगा. संतुष्टिजनक रिपोर्ट के बाद कुछ ही दिनों में यह प्यारी सी गुड़िया कानूनन वनिता की हो जाएगी," रमन ने बच्ची को गोद में उठा कर उस का मुंह चूम लिया.

सुनते ही वनिता भी खिल गई. बच्ची की नानी मुसकरा दी. किसी ने भी निष्ठा की प्रतिक्रिया की तरफ ध्यान नहीं दिया. अचानक निष्ठा उठी और उस ने रमन के हाथों से बच्ची को छीन लिया, "मैं अपनी बच्ची किसी को नहीं दूंगी," निष्ठा ने कहा.

उस की बात सुनते ही सब सकते में आ गए.

"क्या बकवास कर रही हो. ये सब तो पहले से ही तय था. इसी शर्त पर तो तुम्हें यहां भेजा गया था," मां ने निष्ठा को झंझोड़ा.

"आंटी सही कह रही हैं. ये सब तुम्हारी सहमति से ही तो हुआ है," वनिता ने उसे याद दिलाया.

"हां, लेकिन अब मैं अपनी बच्ची को खुद पालना चाहती हूं," निष्ठा ने बच्ची को कंधे से लगाते हुए कहा.

"पागल हो गई हो क्या? क्या तुम जानती नहीं कि तुम्हारा यह फैसला समाज के नियमों के खिलाफ है," मां ने उसे चेताया.

मगर निष्ठा कुछ भी सुनने को तैयार नहीं थी. उस ने अपना फैसला बदलने से इनकार कर दिया. वह सब को उसी तरह असमंजस में छोड़ कर अपने कमरे में जा कर अपना और बेटी का सामान पैक करने लगी.

तभी बालकनी से वही मधुर म्याऊं सुनाई दी. निष्ठा ने देखा बिल्ली के तीनों बच्चे कटोरे में रखा दूध पी रहे हैं. बिल्ली बारीबारी से तीनों को चाट रही है. निष्ठा ने भी बच्ची का माथा चूम लिया.

निष्ठा जानती थी कि उस के निर्णय का पुरजोर विरोध होगा, लेकिन वह अपनी नाव को धारा के विपरीत बहाने के निर्णय पर अटल थी. ●

गृहशोभा

सचेत, सक्षम, सफल, स्मार्ट

स्वतंत्र चट्टान से
विश्वास का आईना बनाए,
तैयार करे हर कल के लिए.

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

सरिता

विश्वसनीय, निर्भीक, सुखद, सदा युवा पत्रिका

सुखसमृद्धि किस्मत से नहीं,
परिश्रम से मिलती है
भाग्य मूर्खों की गलतफहमी है

भाग्य व धर्मकर्म के चक्रव्यूह से बाहर निकाले, दिखाए समृद्धि के द्वार *सरिता*

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

मुक्ता

युवाओं की सजग पत्रिका

Jo badle,
Wohi chale

संपर्क करें या http:www.delhipress.in/subscribe देखें.

फिल्मों से

फिल्म 'शेरशाह' की सफलता के बाद तो हर जगह कियारा के ही चर्चे हैं. फिर चाहे चर्चा फिल्म में उन के किरदार का हो या फिर फिल्म के हीरो सिद्धार्थ के साथ उन की गहरी होती दोस्ती का. तो मुद्दे की बात यह है कि आजकल कियारा के लुक्स को कौपी करने वाली एक लड़की ऐश्वर्या सोशल मीडिया पर काफी दिख रही है और कियारा उस की तारीफ भी करती हैं. लेकिन कियारा मैडम का कहना है कि सभी की अपनीअपनी पसंद है, मगर मुझे किसी की कार्बन कौपी कहलाना पसंद नहीं. तो कियारा, जब लोग आप की तुलना हेमा मालिनी से करते हैं तब कैसा लगता है आप को?

कियारा को क्या नहीं पसंद

फिल्मी दुनिया के लोग सोशल मीडिया पर क्या आए कि लोगों को लगने लगा कि इन्हें आड़े हांथों लेना आसान है. लेकिन रिचा का मामला जरा अलग है. जब फैंस ने उन के और अली फजल के रिश्ते पर यह कहा कि उन की शादी भी आमिर खान और किरण राव की तरह टिकेगी नहीं तो रिचा ने फैंस की चरबी उतारने का मन बना लिया. कड़क शब्दों में रिचा ने कुछ ऐसा लिखा जिसे हम यहां नहीं बता सकते, मगर इस के बाद किसी फैन ने रिचा को कुछ भी उल्टासीधा नहीं लिखा. भोली पंजाबन से पंगा लेना महंगा पड़ सकता है.

रिचा का करारा जवाब

अब वो बात नहीं

हर नए सीजन में बारबार गोविंदा, धर्मेंद्र या फिर कोई खिलाड़ी. और तो और कंटैंट के नाम पर वही बौडी शेमिंग वाले फूहड़ जोक्स. बस यही कहानी है 'द कपिल शर्मा शो' की. दरअसल, यह शो शुरुआत से ही कौमिक शो से ज्यादा फिल्मी प्रमोशन का शो बन गया था. स्टैंडअप कौमेडी और गुदगुदाने वाले चुटकुले कब फूहड़ता की भेंट चढ़ गए यह कपिल खुद नहीं समझ पाए. नए कलेवर और नए कंटैंट के साथ कोई नया प्रयोग नहीं किया तो इस शो की लुटिया डूबने से कोई नहीं बचा सकता.

जमीन पर क्यों आ गया यह तारा

आजकल फिल्मी दुनिया में एक ही स्टारपुत्र छाया हुआ है, आर्यन खान. फर्क इतना है कि आर्यन किसी फिल्मी डैब्यू की वजह से नहीं, बल्कि नशे के कारोबार के आरोप की वजह से सुर्खियों में छाए हैं. हम यहां आर्यन की बात से ज्यादा पैरेंटिंग की बात करेंगे. आजकल युवा पीढ़ी अच्छे साहित्य से दूर हो रही है और मातापिता से कहीं ज्यादा सोशल मीडिया से जिंदगी जीने के गुर सीख रही है. निरर्थक और अधकचरी जानकारी से भरा सोशल मीडिया नई पीढ़ी को ऐसे रास्ते पर ले जा रहा है जहां से वापस आना लगभग नामुमकिन है. बचपन से बच्चों को यदि अच्छा साहित्य पढ़ने की आदत डाली जाए तो न सिर्फ उन का कैरियर, बल्कि उन की जिंदगी भी संवर सकती है. समय है सतर्क हो जाइए.

आ रहा बैस्ट का नेक्स्ट

'इंडियाज बैस्ट डांसर' शो के दूसरे सीजन का इंतजार अब खत्म हुआ. शो के होस्ट मनीष पौल अपने मजाकिया अंदाज में एक बार फिर प्रतिभागियों और जजों को हंसाते हुए नजर आएंगे. मनीष का कहना है कि यह सीजन पहले सीजन से भी ज्यादा कड़ी चुनौतियां पेश करेगा. पहले तो एक पावर मूव से ही काम चल जाता था मगर इस बार जजों को इंप्रेस करने के लिए कम से कम 3 पावर मूव्स दिखाने होंगे. चुनौतियों और चुहलबाजियों से भरे इस सीजन के मजेदार होने के संकेत अभी से मिलने लगे हैं.

ऊंचाई पर परिणीति

अरे भाई, कैरियर की ऊंचाई पर नहीं. दरअसल, हम यह बता रहे हैं कि परिणीति चोपड़ा अमिताभ बच्चन और अनुपम खेर जैसे सितारों से सजी मल्टीस्टारर फिल्म 'ऊंचाई' का हिस्सा बन चुकी हैं. इतने बड़े-बड़े सितारों के बीच उन्हें कितनी फुटेज मिलेगी यह तो फिल्म देखने के बाद ही पता चलेगा, मगर सूरज बड़जात्या जैसे नामी निर्देशक के कैंप में छोटी चोपड़ा की ऐंट्री हो ही गई. बड़की चोपड़ा प्रियंका उर्फ पीसी, खुश तो हो न.

इस में छिपाने वाली क्या बात

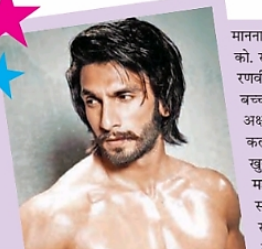
विद्युत जिस तरह खुल कर अपना ऐक्शन करते हैं उसी तरह खुल कर अपनी बात भी रखते हैं. हाल ही में उन्होंने अपनी गर्लफ्रैंड नंदिता महतानी से सगाई कर ली और इस बात को सार्वजनिक भी किया. विद्युत का कहना है कि मैं उन लोगों में से नहीं जो अपने रिश्ते को यह कह कर छिपाते फिरते हैं कि हम तो बस अच्छे दोस्त हैं. जब रिश्ता जोड़ा है तो उसे स्वीकार करने की हिम्मत भी होनी चाहिए. विद्युत से कुछ सीखों फिल्मी जोड़ों.

इंडस्ट्री में नस्लवाद ज्यादा है

बड़े और गंभीर किरदारों को बखूबी निभाने वाले नवाज भाई ने बड़ी बात कह दी है. नवाज के अनुसार इंडस्ट्री में लोग भाईभतीजावाद का हल्ला मचा रहे हैं, जबकि इस से बड़ी समस्या यहां नस्लवाद की है. खबरी सूत्र तो यह भी कह रहे हैं कि नवाज को नस्लवाद के चलते ही कई फिल्मों से हाथ धोना पड़ा. अब क्या करें, फिल्मी दुनिया भी तो इस धार्मिक समाज का ही हिस्सा है जिस का काम ही नस्ल, जाति और धर्म के नाम पर लोगों को बांटना है. खैर, नवाज अपनी मेहनत के दम पर अपनी मंजिल पा ही गए.

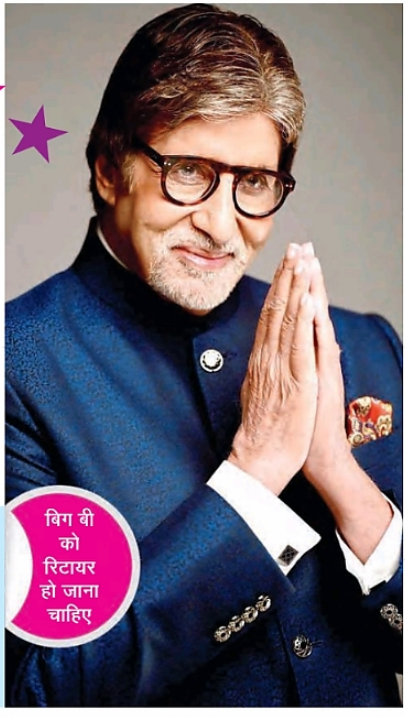
अब दिखेगा आयुष्मान का ऐक्शन

अभी तक सामाजिक मुद्दों पर आधारित या फिर रोमांटिक फिल्मों में ही हम ने आयुष्मान की अदाकारी देखी है, मगर अब आयुष्मान का मिजाज जरा बदल गया है. आयुष्मान अब 'ऐक्शन हीरो' फिल्म में अपना ऐक्शन अवतार दिखाएंगे. आयुष्मान का कहना है कि उन्हें लड़ना नहीं आता इसलिए परदे पर लड़ने के लिए ट्रेनिंग लेनी पड़ेगी. वैसे आयुष्मान, कौन कहता है कि आप को लड़ना नहीं आता आप ने अपनी अदाकारी से बड़ेबड़े सितारों को बौक्स औफिस पर पटखनी दी है.



मैं लंबी पारी खेलूंगा

मानना पड़ेगा दीपू के हब्बी को. खबरी बता रहे हैं कि रणवीर सिंह अमिताभ बच्चन, अजय देवगन और अक्षय कुमार जैसे दिग्गज कलाकारों के बाद सिर्फ खुद को इस लायक मानते हैं जो इन की सफलता को दोहरा सके. क्या बात है भाई, स्टारडम सिर चढ़ कर बोलने लगा है. अभी अंडे से निकले कुछ ही समय हुआ है और आसमान की परवाज भरने का सपना देखने लगे हैं. लगता है कि रणवीर भूल गए हैं कि कोरोना के चलते फिल्मों के डिब्बे गोल हो रहे हैं और बड़ेबड़े सितारे 6 इंच की स्क्रीन के सहारे अपनी गाड़ी घसीट रहे हैं. जरा तोलमोल कर बोलो, रणवीर. ●



बिग बी को रिटायर हो जाना चाहिए

अरे भाई, हम बड़े बच्चन को रिटायर होने की सलाह नहीं दे रहे, बल्कि मशहूर फिल्मी लेखक और दबंग खान के डैडी सलीम खान दे रहे हैं. सलीम का मानना है कि बच्चन ने अपने कैरियर में बेहद शानदार काम किया है और हर फिल्मी ऊंचाई तक पहुंच चुके हैं. अब फिल्मों में उन की भूमिकाओं को देख कर लगता है कि उन के लायक किरदार नहीं लिखे जा रहे और ऐसा होना यह इशारा करता है कि अब फिल्मों को अलविदा करने का समय आ गया है. सलीम ने तो सलाह दे दी अब देखना यह है कि टीवी, फिल्मों और विज्ञापन की दुनिया में बिजी बड़े बच्चन उन की सलाह मानते भी हैं या नहीं. वैसे हमें तो ऐसा नहीं लगता.

ZEE LABORATORIES

करोड़ो लोगो का आज़माया

झुर्रियां | काले घेरे | छाईया

MYFAIR

रूप संवारे, त्वचा निखारे

- क्रीम
- साबुन
- फेस वाश
- सन स्क्रीन

सम्पूर्ण कॉस्मेटिक रेंज
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500

A Product of
ZEE LABORATORIES LTD.

Online Shopping:
www.myfair.in

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए

MultipreX™

Advanced Formula For
Strong Immunity

कैप्सूल, सिरप,
ओरल ड्राप्स, पाउडर

Multivitamin, Multiminerals
& Antioxidants

रोजाना सेवन करे
9896134500
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध

प्रतिरक्षा में सुधार, विटामिन और मिनरल की कमी को पूरा कर रोगों से बचाए

(REGISTERED) RNI 34649/79 DL(C)-14/1084/2021-23 WPP U(C) 143/2021-23
P.O. SRT Nagar, ND-55 Posting Dt. 20 to 26. Published on 15/10/2021. Pgs. 84

Piramal

TETMOSOL®

टेटमोसॉल रोज़ लगाना, मतलब त्वचा के संक्रमण^ को दूर भगाना.

से राहत दे

नया डस्टिंग पाउडर भी उपलब्ध

नया टेटमोसोल डस्टिंग पाउडर त्वचा के इन्फेक्शन, घमोरियां और खुजली से राहत देता है।

नज़दीकी मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

1800 22 9898 consumercare@piramal.com

^टेटमोसॉल साबुन खुजली (स्केबीज़) के कणों के कारण होने वाले संक्रमण के लिए है। टेटमोसॉल डस्टिंग पाउडर का उपयोग फंगल इन्फेक्शन के लिए किया जाता है। स्थिति में सुधार न होने पर, डॉक्टर से सलाह ले।
संक्रमण की संभावना तक रोजाना स्नान करें। *खाज और खुजली की दवाइयों की श्रेणी में डॉक्टरों द्वारा निर्धारित किया गया, MAT May 2020 में किये गए IMS प्रिस्क्रिप्शन ऑडिट पर आधारित। आवेदन और अन्य निर्देशों के लिए पैक देखें।
रचनात्मक प्रदर्शन।

CMAC - TP/20210308-04